Özümüze doğru yolculuk...

EYLÜL 2017 / 02

METANOIA

Kişisel Gelişim | Pozitif Psikoloji Dergisi

FARKEDİLMEYEN KANSER:
Toplum Baskısı

Duygularına İzin Ver
Ağlamak mı istiyorsun?
Ağla!
Gülmek mi istiyorsun?
Gül!

Çocuklar Gibi
METAFOR KULLAN
Benzeteterek Anlat

AYIN KONUSU:
İçimizdeki Çocuk
Onu Sev-Onu Koru-Onu Büyüt

Meslek Seçerken Hisler
Önemsiz Görme

Düşünmeyi Bırak Artık Başla!
İçinizdeki çocuğa ne söylemek isterdiniz?

AYŞE TOLGA:
"Kim olduğunu hep hatırla!"

İllüstrasyon: Şenay Kurtuluş

Bu sayfaya reklam verebilirsiniz.
İletişim için info@metanoiadergi.com

PUSULAMIZ

Metanoia Dergi ekibinde bir uzman kadrosu bulunmuyor ve bulunmayacak. Çünkü bu derginin amacı, insanlara sorgulamayı, soru işareti duyduğu noktalarda kendi uzmanlığına, içine, özüne dönerek kendi doğrusunu buldurtmayı amaçlıyor. Biz Metanoia Dergi yazarları olarak, okuduğumuz, öğrendiğimiz, uyguladığımız ve işe yaradığını düşündüğümüz şeyleri kalemimiz döndüğünce sizlerle bu sayfalar aracılığı ile buluşturacağız. Hiçbir şeyin yüzde yüz doğru-yanlış olduğunu savunmadan, iyi ve kötüye dokunmadan, güzel çirkin kıyaslaması yapmadan sadece yazacağız.

Aşağıdaki cümleler Kozmos: Bir Uzay Serüveni (Cosmos: A Spacetime Odyssey) belgesel dizisinin sunucusu ünlü Astrofizikçi Neil deGrasse Tyson'a ait. Bu satırlar Metanoia'nın pusulası olarak her sayımızda burada yerini alacak. Sizlere de pusula olması dileklerimizle...

Otoriteyi sorgula.
Hiçbir fikir, birisi doğru olduğunu söylüyor diye doğru değildir, ben de dahil.
Kendin düşün.
Kendini sorgula.
Hiç bir şeye, sırf inanmak istediğin için inanma.
Bir şeye inanmak onu gerçek yapmaz.
Fikirleri, gözlem ve deneylerden elde edilen kanıtlarla test et.
Çok beğendiğiniz bir fikir, iyi kurgulanmış bir testi geçemiyorsa yanlıştır!
Yola devam edin.
Kanıtlar sizi nereye götürüyorsa oraya gidin.
Elinizde hiç kanıt yoksa, peşin yargıda bulunmayın.
Belki en önemli kural da şudur:
Unutmayın; yanılıyor olabilirsiniz!
En iyi bilim insanları bile bazı konularda yanılmıştır.
Newton, Einstein ve tarihteki bütün büyük bilim insanları zaman zaman hatalar yapmışlardır.
Tabi ki yapacaklardı; sonuçta hepsi de sadece insandı...

Editörün Notu

Merver Erdem

merver.erdem@metanoiadergi.com

@mervererdem

Eylül en sevdiğim ay. Çünkü bu ayda dünyaya gözlerimi açtım. Serüvenim 33 sene önce bu aralar başlamak üzereydi.

20'li yaşlara kadar kutladığım doğum günlerimde bir sonraki yılı iple çekerken, sonrasındaki 10 yıl için tam tersi geçerliydi. Ben her sene büyüydüğümü, büyüdükçe üzerime aldığım sorulumluluklar ve öğrenilmişlikler altında ezilen içimdeki çocuğu farketmeden yaşadığımı sanıyordum.

30 yaşım, bir çok insan gibi benim de bıçak etkisi gösteren bir yaş oldu. Kendime güzel sorular sordum. Gelen cevaplar ile içimdeki çocuk ile tanıştım. Yani, aslında hep orada olan ancak varlığından bihaber olduğum iç çocuğumun farkına vardım. Ona sarıldım, onunla konuştum ve kaynaştım.

Bugün yaş hanemde değer olarak artış gösteren rakamlar değil önemli olan, "an"ın tadını doyasıya çıkarmak. "An"dan olabildiğince keyif almak.

Bu ay, sizlerinden içlerinizdeki çocuğunuza dokunmanızı istedik. Zaten onun farkında olanlar, onu daha bir sarsın, hiç farkında olmayanlar da ona gülümseyerek el ele vermesin diye hazırladık Eylül sayımızı.

İçindeki çocuğu doyuran, bunu dışarıdan takipçilerine de hissettiren Ayşe Tolga ile kısa bir röportaj yaptık.

İç çocuğumuzu içimize gömmemize sebep bir baskıdan söz ettik: Toplum Baskısı

Ve yine içimizdeki çocuğun ihtiyaçlarını gözardı ederek aradığımız, bulamadığımız, bulamadığımızda kızdığımız ve hayata küstüğümüz bir konuyu ele aldık. İlişkiler.

Aramıza yeni katılan yazarlar, her birimizi sorguya davet eden içerikleri, ilk sayımıza göstermiş olduğunuz ilgi ve tarafınızdan gelen mesajlar ile bu sayımızı daha yüksek enerji ile hazırladık.

Fotoğraflarımızda, konumuza uygun şekilde, içimizdeki küçük versiyonlarımıza yer verdik.

Şimdi sayfayı çevirmeden, gözlerinizi kapatın, içinizdeki çocuğa dokunun ve bu dergiyi ona armağan ettiğimizi söyleyin.

Artık sayfayı çevirebilirsiniz.

Keyifli okumalar...

METANOIA

Kurucu
Merver Erdem
merver.erdem@metanoiadergi.com

Katkıda Bulunanlar:
Aydan Gündüz
aydan.gunduz@metanoiadergi.com
Çiğdem Onay
cozarkonay@gmail.com
Deniz Kurtuluş
deniz.kurtulus@metanoiadergi.com
Didem Ermeydan
didem@thenilacademy.com
Dilara Gençyürek Onan
dilara.onan@metanoiadergi.com
Ebru Arasıl
ebru.arasil@metanoiadergi.com
Nursu Nemutlu
nursu.nemutlu@metanoiadergi.com
Selin Esin
selin.esin@metanoiadergi.com
Şenay Mutlu Kurtuluş
senaykurtulus@gmail.com
Zeynep Makascı
zeynep.makasci@metanoiadergi.com

Reklam
info@metanoiadergi.com

Bizi Sosyal Medyada Takip Edin

@metanoiadergi

@metanoiadergi

www.metanoiadergi.com

İÇİNDEKİLER

9
Röportaj:
Ayşe Tolga

13
İlişkiler:
Yalnızlıkla Barışık Mısın?

16
Aradığın İlişkiyi Yaşayan Sen
Olduğunda

20
Farkedilmeyen Kanser:
Toplum Baskısı

21
Dosya:
İçimizdeki Çocuk

22
Duygularına
İzin Ver

27
Nusretiyen Rüya Analizleri:
İçinizdeki Çocuğu Büyütün

33
Düşlemeyi Bırak
Artık Başla

35
Meslek Seçerken **Hisler**

42
Çocuk Ruhlu İnsanların
Özellikleri

45
Metafor Kullanmak

Katkıda

Ebru Arasıl
1974'de doğdu. Çocukluğundan beri hayatın anlamını ve kendini aradı. Bu arayışta karşılaştığı enerji çalışmalarına katıldı. 18 senelik çalışma hayatından sonra Fas'ta 3 sene kendi içine daha derin bir yolculuk yapma fırsatı buldu. Öğrenmek ve bunları paylaşmak en büyük keyfi haline geldi. Dahasını ararken ikinci kez yaşam koçluğu eğitimi alıyor ve yaşam koçluğu yapıyor.

Deniz Kurtuluş
1992'de İstanbul'da doğdu. Marmara Üniversitesi Gazetecilik Bölümünü bitirip Galatasaray Üniversitesi'nde MBA tamamladı. Küçük yaşlardan beri ilgi duyduğu Reiki Master ve Nefes Koçluğu eğitimlerini taldı, Yaşam Koçluğu alanında da seanslar veriyor

Çiğdem Özerk Onay
Antalyalı bir baba, Zonguldaklı bir annenin yani hem güneyim hem de kuzeyin kızı... Sürekli öğrenmeye,yenileri keşfetmeye çalışan, araştıran... Farklı damak tatlarını tadan, yapan, farklı ağızlarda bir harmoniye dönüşmesini zevkle izleyen... Kızıyla birlikte hem çocuk olan hem de büyüyen... Sabretmmeyi ve sabrı düstur edinirken Polyanayı yutmuş, içindeki çocuk ile kıpır kıpır biri...

Selin Esin
1973 İstanbul'da doğdu. İlkokulda kendi kendine skeçler yazıp yöneten, dans gösterileri düzenleyen, sunduğu radyo programlarını kasetlere çekerek eğlenen bir çocuktu. İlk filmini betamax kasetlere 13 yaşında çekti. Yıllar geçtikçe elinden kamerayı bırakmaz oldu. Büyüdü ve yönetmen oldu. Generation Betamax isimli etkinlik grubunun fikir annesi ve organizatörü. Öğrenmenin ve kendini ve hayatı keşfetmenin tadını çıkarıyor. Farkındalığa vesile olmayı kendine iş edinenlerden. Bugün hayatında prodüksiyon, "AN" da düzenlediği etkinlikler, eğitimler, geziler ve koçluk var...

Didem Ermeydan
Aralık 1974'te Edirne'de doğdu. Babasının işi sebebiyle oradan oraya gezdik durdu. Bu yaşam sayesinde rengarenk yerler, insanlar, deneyimler kattı hayatına... Şimdi öğretmen ve hayatına her gün yepyeni farkındalıklar katan bir yolculukta. Keyif,huzur ve mutluluk yaşam amacı... Eşini, kızını, kendini dinlemek, kitap okumak, ruhunu mutlu etmek ve sınırsızlığı deneyimlemek vazgeçemedikleri....

Bulunanlar

Dilara Gençyürek Onan
Sanatsever, Müziksever,Qigong sever, bir Müzik Öğretmeni. Vermiş olduğu, özel Piyano ve Flüt dersleri dışında, ayrıca, Reiki Eğitmeni ve Keşifçi

Aydan Gündüz
İ.Ü. Edebiyat Fakültesi Doğu Dilleri Bölümü Fars Dili ve Edebiyatı mezunu, senarist ve yazar.
Abdülhamid Son Sultan' 'Kanuni Grand Turc' ve 'Şarkın ve Garbın Hakimi Yavuz' 'Reşat Enis Tozlu Raflardaki Gölge / Hep Oyunda Kalmak ve 100 Liraya Kendi Filmini Çek kitaplarının yazarı.
UMAYLA YAŞAM BİLİM MERKEZ'İ'nde Hüseyin Rahmi'nin Romancılığı üzerine atölye çalışmaları ve rüya analizi yoluyla koçluk yapıyor.

Nursu Nemutlu
Doğa ile iç içe yaşayıp, onun sunduklarına hayranlık duyan İstanbulda doğup, büyüyüp 23 sene sonra Bodrum'da yaşamaya başlayan Köpekleri ve kedisine gönülden bağlı olan Yaratıcılığını kullanmayı, potansiyelinin derinliklerini keşfetmeyi seven Amerika'da okuyup, Türkiye'ye ülkesine bir şeyler katmak için geri dönen Girişimci Chef

Zeynep Makascı
Akşehir'de büyüdü. İstanbul'da yaşıyor. Tercüman, dünyasını mutlulukla çeviriyor.
Yaşam Koçu adayı, psikolojiyle ilgileniyor.
Kendi doğasını keşfetmeye bayılıyor.

Şenay Kurtuluş
1982'de Bulgaristan da doğdu. Okul hayatına İstanbul'da başladı. Marmara Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Endüstri Ürünleri Tasarımını bitirdi. Milano Domus academy'de iç mimarlık üzerine master yaptı. Hayali kişiye özel tasarımlar yapmaktı, 8 yıl mobilya ve tekstil sektörlerinde çalıştıktan sonra bugün freelance illüstratör olarak çalışıyor. Yaptığı resimlerde masalsı kızlar çiziyor, Kelebekler çiçekler kuşlar vazgeçilmezleri. Çocuk kitaplarının çizimlerini yapıyor. Aldığı yaşam koçluğu eğitimi ile birlikte çizimlerinde pozitif mesaj ve masalsı hayal gücünü ortaya koymaktan keyif alıyor.

Sağlıklı bir yaşamın iki alameti farikası
çalışma ve sevme becerileridir.
Bunların her ikisi de
hayal gücü ister.

Sigmund Freud

Oyuncu, klinik aromaterapist ve sağlıklı yaşam koçu Ayşe Tolga'ya "içindeki çocuk" ile ilgili sorular yönettik.

Selin Esin
selin.esin@metanoiadergi.com

AYŞE TOLGA

"Kızımla oyun oynamayı seviyorum. O bana anda olmanın keyfini tekrar hatırlatıyor."

“Kişisel gelişim dediğimiz şey, kendinizin farkındalığını artırmak, iç görünüzü artırmak.”

Nasıl bir aile ortamında, nerede geçti çocukluğunuz? Kendinizi nasıl bir çocuk olarak tanımlardınız?

Ayşe Tolga: Çocukluğum Acıbadem’de geçti. O zaman yeni kurulan sitelerden birindeydim. Babam oraya çok yakın bir yerde çalışıyordu. Genç kuşak, iyi eğitimli, gelir seviyesi ortalarda olan ailelerin arasındaydım onu hatırlıyorum. Annem babam idealist, pırıl pırıl gençlerdi ve çocuklar da öyleydi. Çok girişken bir çocuk değildim. Hatta utangaçtım. Diğer çocuklarla kolay adaptasyonum yoktu. O yüzden arka bahçede kendi başıma takılmayı severdim... hayvanlarla iletişimde olmayı... Zaten çocukluğumdan beri çok yoğun resim yapıyordum ve hep resim yaptığımı hatırlıyorum. Biraz içine kapalı çekingen bir çocuktum diye hatırlıyorum. Ama özgüvenli ve ne istediğini bilen bir çocuktum.

Annelik ve çocuklarla ilgili konulara özellikle eğildiğinizi görüyoruz. Peki içinizdeki çocukla ilişkiniz nasıl?

Ayşe Tolga: Çok erken yaşta kendime eğilmeye karar verdim. Kişisel gelişim dediğimiz şey, kendinizin farkındalığını artırmak, iç görünüzü artırmak biliyorsunuz. Dolayısıyla, Freud’un dediği gibi “Bilinçaltımız bizim hayatımıza hükmediyor.” Ben bunu kendi hayatında çok erken görmüş biriyim. O yüzden içimdeki çocuk lafını insanların çok doğru anladığını düşünmüyorum. Çünkü bir çocuk naifliğinde ve yaşlı bir insanın bilgeliğinde olmalıyız. Eğer çocuk gibi, gelişmemiş, kaprisli bir varlık olacaksak, bu içimizdeki çocuk lafını çok anlamadığımızı gösteriyor diye düşünüyorum. Özellikle Türkiye’de. Dolayısıyla, ben o saf, naif, herşeye mucize gibi bakan, küçük şeylerden mutlu olan çocuğu hala koruyorum. Heyecan duymayı biliyorum. O özgüveni bozulmamış, kendi içinde, özünde ve merkezinde kim olduğunu bilen bir çocuk var.

Bir röportajınızda hayat amacınızın insanları iyi hissettirmek olduğunu söylemişsiniz. İçinizdeki çocuğu iyi hissettirmek için gündelik yaşamınızda rutin haline gelen alışkanlıklarınız var mı? Sadece kendinize ayırdığınız zamanlarda neler yapmaktan hoşlanıyorsunuz?

Ayşe Tolga: Aslında benim hep kendi zamanım var. Çok şanslıyım. Çünkü ben işimi de çok seviyorum. O benim kendime ayırdığım bir zaman aslında. Gün içerisinde de, neşeli şeyler...çizgi film izlemeyi severim. Kızımla oyun oynamayı seviyorum. O bana hatırlatıyor tekrar anda olmanın keyfini. Onun dışında arkadaşlarımla sohbet etmek. Hoşlandığım şeyleri yapmak. Güzel bir müzikle dans etmek de geliyor aklıma...

O küçük kızın hayalleri var mıydı? Gerçekleşen hayallerini bizimle paylaşır mısınız?

Ayşe Tolga: Çok hayalci bir çocuktum. Hayalperesttim, hatırlıyorum. Pek çok hayalim vardı ama bunlar fantastik şeylerdi... Çok kitap okurdum ben. 7 yaşından beri fazlasıyla kitap okuyorum. Okuduğum o kitaplardaki, o fantastik dünyalarla ilgili hayaller kurardım. Aynı Alice Harikalar Diyarında’nın fantastik hikayeleri gibi düşünün. Kurgularım vardı. Polisiye şeylere, gizemli şeylere meraklıydım. Ben en çok da denizin altında yaşayan insanlar olduğunu, ya da ağaçların kovuklarında yaşayan küçük insanlar olduğunu düşünürdüm. Perilere ve cinlere inanan biriydim...ve hala da inanıyorum, o inancım bitmedi. Hep onları bulacağım hikayeler düşünürdüm. Denizle ilgili rüyalar görürdüm. Hayallerimin çoğu da aslında gerçekleşti.

Bugünkü yetişkin benliğinizle o küçük kızı ziyaret etseydiniz, ona ulaştırmak istediğiniz öncelikli mesajınız ne olurdu?

Ayşe Tolga: Derdim ki; Büyürken karşına pek çok insan gelecek, ama bazılarının niyeti iyi bazılarının da kötü olacak. O yüzden özünde kal. Hiç birşey, kendine olan inancından vazgeçirmesin. Kim olduğunu hep hatırla.

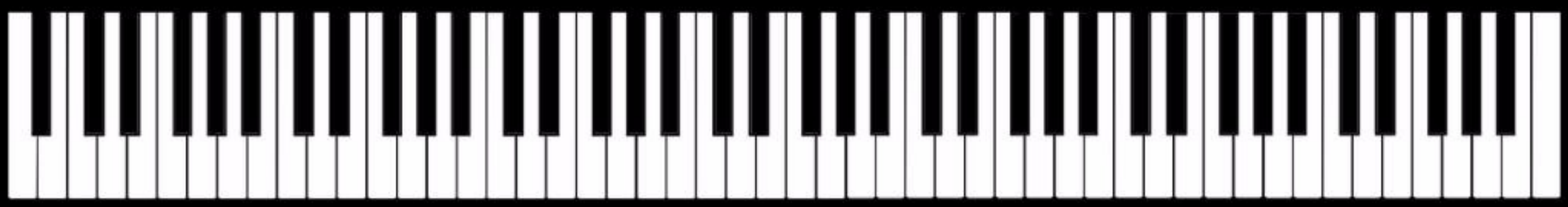
Seksenler dizisinde oynadınız. 80'li yıllarda çocukluğunu yaşamış biri olarak sizin için nasıl bir deneyimdi?

Ayşe Tolga: Güzel bir deneyimdi. 80’ler zaten bizim için çok belirleyici bir dönemdi. Bizim o kuşak olarak dizide oynamamız, diziye çok şey kattı. Çünkü pek çok şeye biz de kendi detaylarımızı kattık. Çok keyifliydi. İlk başlar daha etkileyiciydi. Güzeldi, fantastik bir deneyimdi.

Önümüzdeki günlerde sizi heyecanlandıran yeni projeleriniz var mı?

Ayşe Tolga: 8 haftada değişim projemizi yeniden başlatıyoruz 15 Eylül’de. Gayet de güzel gidecek inşallah. Onun dışında yeni kitap projem var.

ÖZEL



PİANO

FLÜT

DERSİ

İletişim:

Müzik Öğretmeni Dilara Geçyürek Onan

dilaragencyurek@hotmail.com

0532 487 0400

İLİŞKİLER

YALNIZLIĞINLA BARIŞIK MISIN?

Merver Erdem
merver.erddem@metanoiadergi.com

"Herkesin var benim yok. Her yere yalnız gidiyorum. Yalnız uyuyor, yalnız uyanıyorum. En büyük korkum yalnız bir şekilde ölmek. Yalnızlıktan kurtulmak istiyorum!"
Sen de bu cümleleri kuruyorsan, bu içerik senin için...

İlişkilerde sık sık duyduğumuz nasihattir "kaçan kovalanır!"
"Ben kaçacaksam, o da kovalayacaksa, biz ne zaman bir araya gelip ilişki yaşayacağız peki?" sorusunun cevabı ise uzunca bir sessizliktir.
Bu lafın, ilişkilerdeki geçerliliğine, sorduğum sorudan da anlaşılacağı gibi zerre itimadım yok ancak bir şeyi yaşamak istemediğinizde inadına o durumun içine saplandığınız oldu mu hiç? Ben ne zaman öyle bir durum yaşasam bu söz aklıma geliyor. Tabii biraz değişerek. "Kovaladıkça yerleşir."
Özlü sözlü hali için bknz: "İstemediğin ot burnunda bitermiş."
Yalnızlığı ele almak istiyorum. Yalnızlık deyince, ilişkisi olmayan kişi anlamını çıkaran kaç kişi var aramızda? Tahminim epey çoktur.

Kaderim bu böyle yazılmış yazım,
Hiç kimsenin aşkında yoktur gözüm,
Taşa geçer kendime geçmez sözüm,
Ben yalnızım, ben yalnızım, yalnızım...

Çok Korktum

Hale, 29 yaşında
Avukat

İlişkilerim istediğim gibi yürümüyordu. Birinin yanında kendimi çok güçlü ve güvende hissediyordum. O biri olmadığında yalnız ve zavallıydım. Birlikte çalıştığımız yaşam koçum bana "yalnızlığınla barış" dediğinde hissettiğim duygu korkuydu. Sanki içinde bulunduğum durum ile barışırsam bir daha beni asla bırakmayacaktı.
Korkum ağır bastı ve uzun süre barış imzalamadım. Aylar sonra ise şu farkındalıkla uyandım. Yalnızlıkla barışmadığım bu süre içinde halen yalnızlık çekiyordum. Barışmak bu muydu bilmiyordum ama yalnız günlerimin tadını çıkarmaya başladım. O günden sonra hayatıma gerçek bir ilişki geldi. Barışmak bir nevi içinde bulunduğumuz durum ile çatışmaya son vermekmiş. Çatışma bittiğinde ortalık huzur doldu. Böyle olacağını bilseydim yalnızlıkla çok daha önceden barış imzalardım.

Evet bunda eski Türk filmlerinin, şarkıların, ilk çağlarımızda bizleri büyüten insanların bakış açıları ve tekrar tekrar yaşadığımız deneyimlerin payı çok büyük.
Kötü bir durumun içinde kimse bile bile bulunmak istemez. Hatta bilmeyerek de bulunmak insanların tercih edeceği bir şey değildir muhakkak. Peki ama o kötü durumdan kaçarak kurtulmak mümkün mü? Bir bataklığa düştüğünüzü ve oradan çıkmak için çırpındığınızı düşünün. Ne olur? Tabii ki daha derine batarsınız.

Yalnızlıkla barışmak demek, sizde ucu bucağı sonsuz bir yola girmek ve geri dönememek gibi bir algı oluşturuyorsa, dikkat! Unutmayın, istemediğiniz birini, bir şeyi istediğiniz zaman hayatınızdan çıkartabilirsiniz. Ancak barış sağlamadan, onu tanımadan, onunla keyifli vakit geçirmeden attığınız her adım, ön yargı ile atılan bir adımdır. Ki bunların hepsi yalnızlık için de geçerlidir.
Aşağıda yalnızlıkla barışmak için bizlerin uyguladığı birkaç maddeyi sıraladık. Hangisi işinize yarayacak bilmiyoruz ancak yalnızlıkla barıştığınızda, hayat daha güçlü bir hale geliyor, bilin istiyoruz...

1-Yalnızlığın tanımını değiştirin

Her ne kadar sözlüklerde bir kelime için bir iki cümlelik bir tanım yazılıyor olsa da, aslında kelimeleri algılayışımız çok farklı. Bu algı da bizim o kelimeye, kavrama vermiş olduğumuz bireysel tanımı oluşturuyor. Bir kelimenin, milyonlarca insan tarafından verilmiş, milyonlarca farklı anlamı olabilir. Çünkü her insanın yaşadığı deneyimler, hisler, farkındalıklar parmak izimiz gibi apayrı. Gerçekten YALNIZLIK nedir? Kendinizden dışarı çıkıp, objektif ve yapıcı bir tavır ile bunu değerlendiriyor olsaydınız yalnızlık ne demek olurdu?

2- Yalnızlığın kıymetini bilin!

Eğer yalnız günleriniz sayılı olsaydı, çok kısa süre sonra, yalnız bir dakika bile geçiremeyecek olsaydınız, bu günleri nasıl değerlendirirdiniz? Bir çok şeyin kıymetini o şey elimizden alınmadan bilmiyoruz. Yalnızlıklar da, kalabalıklar da bir gün var diğer gün yok olacak. Bunların hiç biri bizim ödülümüz ya da cezamız değil, sadece hayatın akışı. Bu akış içinde her daim mutlu olmak için geleni kucaklamak, her fırsatı da değerlendirme fikri nasıl geliyor kulağa?

3- Kendinizle eğlenin. Kendinize oyun oynatın.

Bir kağıt kalem alın ve yapmaktan keyif aldığınız tüm aktiviteleri listeleyin. Kendinizi yalnız hissettiğinizde, çocukluğumuzda yaptığımız gibi oooo piti piti yaparak o gün için, size keyif verecek aktiviteyi seçin. Kendimizi kötü hissettiğimizde, sanki hiç bir şey bizi mutlu etmeyecekmiş gibi gelir. Yazdığımız notlar ise gözlerimize perde indiği zamanlarda bize kılavuz olur. Listeniz kendinizi iyi hissettikçe uzadıkça uzayacak, yapın görürsünüz.

4-Hayal kurun.

Odağınız neredeyse, direksiyonumuz o tarafa döner ve yol bizi oraya götürür. İçinde bulunduğumuz durumu düşünüp kendimize mi acıyacağız, yoksa gitmek istediğimiz istasyonu kafamızda canlandırıp, orada ne yapacağımızı mı düşüneceğiz? Sizi hangisi daha heyecanlandırıyorsa onu yapın

5-Yalnızlığın avantajlarını listeleyin.

Evet her ne kadar sizin için iyi yanı yok gibi gelse de, gözlerinizi bir an kapatın ve hayatınıza sizi hiç yalnız bırakmayacak birinin geldiğini düşünün. Artık kendinize ayıracak vaktiniz yok. İşte bu düşün içindeyken içinde bulunduğunuz durumun avantajlarını çok net görebilirsiniz. Avantajlar barışmayı kolaylaştırır.

6-Yalnızlığın üstüne üstüne gidin.

Evet evet yanlış duymadınız, korkunuzun üzerine gidin. Arkadaşlarınızla ya da ailenizle yapabileceğiniz etkinliklere bile yalnız katılın. İsterseniz birileri ile katılabilirsiniz ancak siz tercihinizi yalnızlıktan yana kullanın. Yalnızlığı bir mecburiyet, mahkum olduğunu bir durumdan ziyade bir seçim olarak gördüğünüzde, gözünüze hiç de korkulacak bir şey gibi gelmeyecektir. Neticede içinde bulunduğumuz her şey bir tercih. Sadece farkında değiliz o kadar.

Aradığın İlişkiyi Yaşayan Sen Olduğunda

Merver Erdem
merver.erdem@metanoiadergi.com

Seneler önce edindiğim kendi deneyimimden ve danışanlarımdan yola çıkarak, ilişkilere bir mutluluk beklentisi ile girdiğimizi gözlemledim. Bu beklenti, masallardan, ailelerimizden, çevremizden öğrendiğimiz ve farkında olmadığımız bir cümlenin uzantısı: Evlendiler ve sonsuza dek mutlu yaşadılar.

Pixabay @3dman_eu

Peki gerçek yaşamda işler böyle mi yürüyor?
İlişki konusunda çalıştığım kişilere ilk sorum neden ilişki istedikleri oluyor. Cevaplar zaman zaman değişiklik gösterse de açık ara önde olan bir cevap var: Mutlu olmak için. Mutluluğun bir seçim olduğunu hatırlattığımda ise amaç net bir şekilde ortaya çıkıyor.
"Kendimi bütün hissettiğimde mutlu oluyorum."
Bunun tersten okunuşu aynen şu anlama geliyor. İlişkisi olmayan ben eksiğim. Tamamlanmak istiyorum.
İnsan olarak, kadın ya da erkek olarak tam ve bütünüz. Her ne kadar "bir elmanın iki yarısı olmak" mükemmel ilişkiyi tarif ediyormuş gibi dilimize pelesenk olsa da, biliyoruz ki, yarım elma yarımdır yani eksiktir.
Hayat bize istediklerimizi, duygularımıza duygularımızın yaydığı enerjiye göre veriyor. Siz "ben eksiğim" enerjisini etrafınıza yayarken, sizin enerjinizde insanlarla buluşuyorsunuz. Aslında istediğiniz o parlayan tam ve bütün elma ile birlikte olup bütünleşmek. Ancak onu görmenize rağmen yolunuz bir türlü onunla kesişmiyor çünkü farklı frekanslardasınız ve yan yana gelemiyorsunuz. Sizinle buluşan eksik elmalara ise burun kıvırıyorsunuz. Çünkü kendinize yapıştırdığını eksik etiketini, başkasında görünce beğenmiyorsunuz.
Eksiklik hissi tamamlanmayı bekler. Bu bekleyiş tamamlanmanın aksine zamanla daha çok eksilerek içimizde büyük bir boşluk oluşturur. Bu hissi bütünlük hissine dönüştürmek ise bizi istediğimiz şeylere yakınlaştırır.
İlişkiyi tamamlayıcı bir unsur olarak görmek ona olan bağımlılığımızı da artırır. Yokluğunda mutsuz olurken, varlığında bitmemesi için kendimizden ödün veririz. Bir gün aynadaki görüntümüzü tanımadığımızda mutsuzluk yine kaçınılmaz olur. Bir çoğunuz bu deneyimi yaşamıştır kuşkusuz. Buradan da anlaşılıyor ki, bir ilişki bizi mutlu etmeye ya da tam hissettirmeye yetmez. Bunun seçimini ancak ve ancak biz kendimiz yapabiliriz.

Pixabay @3194556

BENİMHİKAYEM

Her ay deneyimlerimizi sizlerle paylaşıyor ve sorularınızı bekliyoruz. Önümüzdeki ay Merver, ilişkiler konusunda problem yaşayanların sorularını yanıtlayacak. Aşağıda anlattığı deneyiminden sonra yaşadığı rüya gibi ilişki için sorusu olanlara ışık tutmak istiyor.
İlişkiler ile ilgili sorularım var ve bu işi artık anlamak istiyorum diyorsan; info@metanoiadergi.com'a sorularını gönder, gelecek sayımızda cevaplayalım.

Benim hikayem de bir çok insan gibi bir yıkım sonucu başladı. Küllerden var olmak dedikleri bu mu bilmiyorum ancak insanlarla sohbet ederken bende gözlemledikleri güce bakıp, "ne oldu da böyle oldu?" sorusuna cevabım, çok kısa ve net oluyor.
-Boşandım.
Evet içinden geçerken, çok da sevimli olmayan bir süreç, bugün beni güçlü ve ne istediğini bilen bir kadın yaptı.
Uzun süreli bir ilişkinin ardından evlendim. Evliliğimin senesi dolmadan boşandım. Bu deneyim bana evliliğin öyle öğrendiğim gibi mutluluk getirmediğini gösterdi. Hayatıma öncelikle evlenilecek biri değil de, onula birlikte eğleneceğim biri girsin istedim. Eğlenemediğim biri ile evlensem ne yapacaktım? Yine mi boşanacaktım?

Aşk var mı soruları kafamın bir yerinde bulutlaşırken diğer tarafı kaya gibi netti ve şunu söylüyordu: **Aşk yoksa ben de yokum**.
Hayatıma istediğim şey, aşk dolu bir ilişkiydi. Sevmeyi ve sevilmeyi dengeli şekilde tatmak istiyordum. Sadece üreyerek değil, kafa olarak, hayat olarak, bilgi, deneyim, sevgi olarak çoğalmak istiyordum. Öpüşmek, sevişmekten önce sımsıkı, güven ve huzurla sarılmak istediğim biri ile yollarım kesişsin istiyordum. Hayatı iki bacak arasında değil de kafada ve kalpte bulan biri dünyada var olsun istiyordum.
Yazması, çizmesi, istemesi ve hatta hayali bile çok güzeldi. Peki ama gerçekler bu isteklerin neresindeydi?
Hayatıma giren insanlar, belli bir yere kadar geliyorlardı. Sanki beni bir çember içine almış görünmez bir duvar vardı etrafımda. Gelen insanlar ona çarpıp geri dönüyordu. Hep böyle oluyordu ve biliyordum ki, eğer hep böyle oluyorsa bir döngü içerisinde olur insan.
Bu farkındalıkla aldığım koçluk destekleri ile kendimi çözümledim. O görünmeyen duvarı nasıl bir özveri ile inşaa ettiğimi, gelen, geldiği gibi giderken, dışarıdan üzülüyor olsam da, içten içe nasıl mutlu olduğumu farkettim. Birilerini ya da kendimi suçlamak yerine, hayatımın ve kararlarımın sorumluluğunu elime aldım. Bu aynı zamanda bana, zaten hep sahip olduğum, içimdeki gücü hatırlattı.
Bu sorumluluk ve güç ile tam da istediğim insanla, hiç ummadığım zamanda, hiç tahmin edemeyeceğim bir yerde buluştum.
Kavuştum. Vermiş olduğum ilişki siparişimi teslim aldım.
O zamanlar, yani yaşamaktan memnun olmadığım deneyimleri yaşarken, sürekli sorduğum bir soru vardı kendime; Benim bu yaşadığımı yaşayan insanlar var mıydı? Varsa onlar nasıl çözüyorlardı bu durumu?
İşte bu yüzden buradayım ve ilişkiler ile ilgili yakaladığınız döngünüze ait sorularınızı bekliyorum. Deneyimlerim ışığında hepsini büyük mutluluk ve aşk ile yanıtlayacağım.

FARKEDİLMEYEN KANSER:
TOPLUM BASKISI

Pixabay @Engin_Akyurt

Toplumun üzerimizi ince bir tül gibi kaplamış kuralları ile yaşıyoruz. Bu tül öyle ince ki üzerimizdeki ağırlığını uzun süre anlamıyoruz ancak biraz sınırlarımızı aşmak istediğimizde bizi engelleyen kuvvetli bir örtü halini alıyor. Toplumda doğrular-yanlışlar, güzeller-çirkinler, iyiler-kötüler keskin çizgiler ile birbirinden ayrılmış. Başarının, ilişkinin, sağlıklı bir insan olmanın, anneliğin babalığın ve bunun gibi bir çok kavramın tarifleri koyu harflerle yapılmış. Çizgi içinde yaşandığında sorun yok. Ancak çizgi dışına çıkmak isteyen, toplum tarafından ötekileştiriliyor.

Hayatında sorun yaşayan insanlar, kendi iç dünyalarında yapmak istedikleri şeyleri, bu görünmeyen kurallara uymak zorunda hissettikleri için yapamıyorlar. İç dünyadaki bu çatışmada dışarıya türlü rahatsızlıklar, hatta ileri boyutta hastalıklar olarak çıkıyor. Bu çatışmayı, dinleyerek, anlayarak, kavrayarak yönetebilenler çizginin dışında istedikleri hayatı, toplumdan dışlanmadan üstelik zamanla takdir görecek şekilde de yaşayabiliyorlar. İçerde kalanlar türlü sorunlar, endişe ve sürekli şikayet ederek, dünya üzerinde geçirdiğimiz bu kısa zamanı ziyan ediyorlar.

Toplum baskısına karşı gelmek, toplumla çatışmaya girmek ayaklanmak, kavga etmek anlamına gelmiyor. Aksine, bu kuralları öğrenmeye başladığımız ilk günden beri, en yakınımızda, iç dünyamızda süre gelen çatışmalara son veriyor ve bu son bizi günden güne sağlıklı bir birey yapıyor.

Bir çocuk olduğunuzu düşünün. Boyumuz, gördüklerimiz, deneyimlediklerimiz, okuduklarımız ile doğru orantılı olarak uzuyor diyelim. Annemiz babamız biz ufacıkken bize gördüklerini anlatıyorlar ve doğru-yanlışlarını gözlerinin değdiği nokta çerçevesinde oluşturuyorlar. Biz bir taraftan büyüyoruz. Yaşıyoruz. Geziyoruz. Farklı memleketler görüyoruz. Farklı kültürlerle tanışıyoruz. Okuyoruz. Öğreniyoruz. Boyumuz uzuyor uzuyor. Öyle uzuyor ki, anne babamızın, yani bizi yetiştiren toplumun ilk ayağının boyunu ikiye, üçe ve hatta dörde katlıyoruz. Anne babanızın çerçevesi, gördüklerinizin neresinde kalıyor. Şimdi gözünüzün uzandığı yeni çerçeveye göre mi yaşayacaksınız? Toplumun size sunduğu dar çerçeveye göre mi?

Hangisini yaşıyor olursanız olun, doğru seçenek yok. Sadece seçimler var. Dar çerçevede yaşamak ya da geniş çerçevede daha genişlemek. Ve en güzeli de bu seçim her zaman bize ait.

AYIN KONUSU

Illustration: Şenay Kurtuluş

İÇİMİZDEKİ ÇOCUK

Her birimizin içinde, derinlere gömdüğümüz, sesini duymadığımız, sevgi göstermeyi unuttuğumuz bir çocuk yaşıyor. Kimimizinki kırılmaktan, kimimizinki sevilmemekten, kimimizin ki hata yapmaktan korkuyor. İçimizde yaşadığından bihaber olduğumuz bu çocuk, ileri doğru attığımız adımlarda, korkularından dolayı bizi güçlü bir şekilde durduruyor. Onun farkında değilsek, neden ilerleyemediğimizi, neden istediğimiz şeylerin olmayışını sorun ediyoruz ve sanki hayatın bize karşı olduğuna inanıp, çocuğumuzu içimize daha çok gömüyoruz.

İçindeki çocuğu beslemeden büyümüş ve onu görmezden gelen insanların, yaş almış ancak olgunlaşmamış olduklarını rahatlıkla söyleyebiliriz. Çünkü içimizdeki çocuğun sevgi, ilgi, cesaret gibi ihtiyaçları karşılanmazsa, bu ihtiyaçlar yetişkin halimizde farklı şekillerle ortaya çıkar ve bizi bir çocuk gibi davranmaya iter.

İçimizdeki çocuğun ihtiyaçlarını anlamak için, öncelikle onun farkına varmalı, onu duymalı, dinlemeliyiz. Attığınız bir adım size korku veriyorsa bu korku size değil, içinizdeki çocuğa ait bir korkudur. Dinlemeden adım atmak yerine, içinizde yaşayan çocuğun neden korktuğunu anlar ve ona bunun korkulacak bir şey olmadığını anlatırsanız adımınızı daha kuvvetli ve cesaretle atarsınız.

Bu ayın konusunu içimizdeki çocukların daha çok farkına varalım diye onlar için seçtik. İçimizdeki çocuk ile iletişimimiz ne kadar iyi olursa hayatla iletişimimiz de o kadar iyi olur. Bunu hatırlayın ve sayfaları çevirmeden önce içinizdeki çocuğa “merhaba” deyin.

DUYGULARINA İZİN VER

Didem Ermeydan
didem@thenilacademy.com

Gün be gün karşımıza yepyeni insanlar, yepyeni durumlar çıkıyor. Bir o tarafa savruluyoruz,bir bu tarafa... Bir yanda yaşadıklarımız ve hissettiklerimiz bir yanda öğrendiklerimiz ve uygulamaya çalıştıklarımız. Tüm bu karmaşanın içinde hissettiğimiz duyguları tüm çıplaklığı ile yaşamaya izin vermiyoruz. Kendimize saklıyoruz içimizde atıyoruz. Ayıptır diyoruz, rezil oluruz diye düşünüyoruz. Adeta midemiz bulanırken, kusmuyoruz, aksine yutmaya çalışıyoruz.

Pixabay: @ractapopulous

Pixabay: @sferrario1968

Doğduğumuzdan beri bize öğretilen şey, sinirlenmek kötüdür, eleştirilmek, eleştirmek kötüdür, mutsuz hissetmek neredeyse günah boyuntudar. Ağlamak zavallı olmaktır. Gülmek yanlıştır. Bir şeye çok sevinmek, ayıptır. Böyle sıralanacak bir sürü birbiri ile çelişen kurallar. Tanıdık geldi mi?

Oysa ki biz size diyoruz ki: "Hayır! Kurallari boşverin, öğretilenleri unutun. Her ne hissediyorsanız hissedin öncelikle bunu yargılamayın, Bir süre içinde kalın ve o duygunun tadını çıkartın. Zaten dünyaya bu duyguları deneyimlemeye gelmedik mi? Acı çekmek, üzülmek, aşık olmak, heyecanlanmak ve hatta pişmanlık duymak bile tüm bu duyguları hissetmek ölesiye değerli ki...

Biliyoruz ki her duygumuzu yaşarken hatta negatif diye adlandırdığımız duygularımızı bile yaşarken derinliklerinde bir hediye var aslında bize gelmeye, kendini farkettirmeye çalışan. "İyi ki bunu yaşadım, şimdi bu noktadayım" dediğiniz bir çok deneyim yaşamışızdır muhakkak. Peki o deneyimleri yaşarken ne haldeydiniz? Hissettiğiniz duygulardan kaçıyor muydunuz? Onları izin vererek, hissederek yaşıyor muydunuz. Çoğu zaman kaçıp, deneyimi yaşarken yerin dibine çakılıyoruz. Hayatla ilişiğimizi kesip, kendimize acıyoruz.

Oysa deneyimi yaşarken, acı ile yüzyüze geldiğimizde, bize hissettirdiği tüm duyguları yaşamaya izin veriyor olsak, kendimizi tanımak, düşüncelerimizi keşfetmek için muazzam bir fırsat yakalamış olacağız. Hayatın içinde kalarak, üstelik cebimize kendimizle ilgili en saklı bilgileri alıp döneceğiz bu maceradan.

Evet toplum bize, gülmeyi de ağlamayı da yasaklamış. Acı çekmeyi de, huzurlu hissetmeyi de saklamamızı söylemiş. Coşkumuzu da üzüntümüzü de içimize hapsettirmiş. Tüm bu kuralları elimize aldığımız bir sihirli değnek ile yok edebiliyor olsaydık, ilk çağıracağınız duygunuz ne olurdu?Yaşamı dolu dolu yaşamak mı istiyorsunuz? Duygularınızı deneyimlemek sizin için önemli mi? Tam da zamanı... Kalbinize sorun "şuan ne hissediyorum" diye ve tadını çıkartın. Yargılamadan, sorgulamadan izin verin kendinize. Ağlamak istiyorsanız ağlayın, gülmek istiyorsanız gülün. Ardından gelecek yaratımlara, yeni açılan sayfanıza ve yaşamın tadılası tüm güzelliklerine hazır olun...

Hazır mısınız?

YAZARIN FİLM ÖNERİSİ:

Nicolas Cage ve Meg Ryan'nın başrollerini oynadığı **Melekler Şehri** filminde, insan olmanın ne demek olduğu, hislere izin vermenin tüm güzelliği harika bir şekilde anlatılmış.

YAŞLI ÇOCUKLAR

Merver Erdem
merver.erdem@metanoiadergi.com

Pixabay @Prawnly

Yaşımız 18 olduğunda, belli bir olgunluğa eriştimizi düşünerek yasalar bize bir takım haklar verir. Daha ileri yaşlarda, kendi paramızı kazanarak, kendi evimizi geçindirme, kendi yuvamızı kurabilme gücüne sahip oluruz. Bu tür eylemler dışarıdan yetişkinliğin göstergesi. Peki gerçekten yaş almak yetişkin olmak mı demek?

Tabii ki değil.

Bir çok insan sadece yaş aldığı için, yıllar içinde edindiği sıfatlar ile olgun olduğunu düşünür. Anne-baba olmak, bir şirketin genel müdürü olmak, evlenmiş olmak olgunluklarının ispatı olur. Ancak içlerinde büyümeyen ve çoğunlukla onlara sesini duyurmaya çalışan bir çocuktan habersiz, çocuk gibi hareketlerle yaş almaya devam ederler.

"İç çocuğunu geliştirmemiş kişilerin en önemli özelliklerinden biri otorite yanındayken ona sınırsız boyun eğmeleri, otorite yanından uzaklaşınca da son derece sorumsuz davranmalarıdır." diyor Doğan Cüceloğlu "İçinizdeki Çocuk" kitabında. Kendi ailesini kurmuş olsa bile, anne babasının onayını almadan hareket edemeyen evlat ile onayları alınmadığında türlü küskünlükler çıkaran anne baba aynı iç dünyayı yansıtırlar. Biri anne-babayı otorite olarak kabul ederken, diğeri anne-baba sıfatlarını otorite gücü olarak kullanırlar. Yine iç çocuğunu geliştirmemiş insanlar korkak ve memnuniyetsizdirler. Yeni şeyler onları korkutur. Bu korkunun kaynağını araştırmadıkları için yeni yollara giremez, giren kişileri de engellemeye çalışırlar. Çocuklarını da bu korku ile büyütür, onların da içlerindeki çocuğu beslemesine izin vermezler.

Toplumumuz, çoğunlukla bu tür, yaşlanmış ancak çocuk kalmış insanlarla dolu. Yaşına göre hareket etmeyen, aşırı sinirli, aşırı kaprisli, aşırı küskün, kırgın insanlar hayatı çevrelerine zehir ederler. İçimizdeki çocuğun farkına varıp, onun sesine kulak verdiğimiz an gerçek yetişkinliğe, yaşımızın olgunluğuna hızla ulaşırız. Bundandır ki bir çok insan, henüz hayatlarının çok başında olmalarına rağmen, eğitimleri ve tecrübeleri kendilerinden fazla olan bir çok yetişkine göre daha başarılı işler ortaya çıkarırlar.

Hayatımızın her alanında olgun bir insan olmak, içimizdeki çocuğun gelişimini sağlamak tabii ki mümkün, ancak zaman zaman bazı yerlerde bunu yapamıyor olabiliriz. Bu size hizmet eden bir şey ise, değiştirmenin de lüzumu yok ancak bir şeyler istediğiniz gibi gitmiyorsa içinizdeki çocuğu geliştirme, o alanda da olgunlaşma vakti gelmiş demektir.

İÇİNDEKİ ÇOCUĞU SEV
ONA SARIL

Zeynep Makasçı
zeynep.makasci@metanoiadergi.com

Anneler birşeylere dalıp da çocuğun üzerinden biraz ilgiyi çektiğinde, çocuk nasıl hemen dikkati üzerine çekmeye çalışıyorsa; içimizdeki çocuk da bağırıyor bize varlığını farketmemiz için. Kaçımız yeterince buna kulak veriyoruz?

Pixabay @kaboompics

İçinizdeki çocuk fısıldarsa "Benimle yeterince ilgileniyor musun?" diye, iç rahatlığıyla evet diyebilecek kaç kişiyiz?
Ben son zamanlarda fark edenlerdenim, içimdeki çocuğun kıymetini.
Bu keşfimden sonra, ona daha da sıkı sarılmaya söz verdim.
Çünkü farkettim ki hayatım boyunca benim tüm duygularımda, başarılarımda, aşkla yaptığım işlerde, hayal kırıklıklarımda, üzgün hislerimde, acılarımda, benim yanıbaşımdaydı içimdeki çocuk. Yeri geldi başarılarımda beni alkışladı bazen yanıma diz çöküp benimle ağladı.

İçinizdeki çocuk ile ilişkinizde
toplumun bizi sindirme çabasını örnek almayın.

Bu yolculukta, en yakınımdaki yol arkadaşıma hakettiği değeri vermemek gücümü yıllarca dışarıda aramama sebep oldu. Çünkü susmuştu içimdeki çocuk, sinmişti bir köşeye. Ne kadar değerli olduğumu, benim en büyük motivasyon kaynağımın yine ben olduğumu söylemez olmuştu.
Ta ki ona sarılıp, sevgimi göstermeye başlayana kadar...
Ben içimdeki çocuğa onun bildiği şeylerin tek gerçeklik olmadığını hatırlatıp, ona artık daha çok sevgi göstereceğime söz verdikten sonra kalktı sinmiş olduğu köşeden. Biz yolculuğumuza el ele devam ediyoruz; yine beni ilk alkışlayan o, yine bana fısıldayan ve kim olduğumu hatırlatan o.
Diyeceğim o ki; toplumun bizi sindirme,

Kendini sevmeyen, kimseyi sevemez...

duygularını yaşasın içinizdeki çocuk. çabasını örnek almayın içinizdeki çocuk ile ilişkinizde. Bırakın istediği kadar konuşsun. Gülmenin de hakkını versin, acı yaşadığı zaman da en derinine inebilip sönüp çıksın. Onun doyasıya yaşamak istediği duyguların üstünü örtmeyin ki her aynada gözlerinize baktığınızda ışıltısıyla ifade edebilsin kendini. Siz sımsıkı sarıldıkça içinizdeki çocuğa, tek değişim gözlerinizdeki ışıltıyla kalmayacak. İnsan ilişkilerinize de yansıyacak bu sevgi. Mutlaka hepimizin duyduğu 'Kendini sevmeyen, kimseyi sevemez.' ifadesinin altındaki haklı neden de buradan geliyor. İçindeki çocuğa sevgi göstermeyen birinin bu sevgiyi sürekli dışarıdan beslemeye çalışması çok olağan bir durum. Bunun beraberinde getirdiği; karşımızdaki insandan çok, onun bize hissettirdiği sevilme duygusunu sevmek ilişkilerimize de zarar verebiliyor.

Siz içinizdeki çocuğa sımsıkı sarılıp, onun ne kadar değerli olduğunu hatırlattıkça başkası tarafından sevilmek bir ihtiyaçtan çıkıp, zaten sahip olduğunuz sevgiyi daha da besleyecek. Başardığınızda alkışlayan sayısına göre değer biçmeyeceksiniz kendinize, sahip olduğunuz şeyler de belirlemeyecek bunu. Çünkü zaten içinizde sarıldığınız çocuk size ne kadar değerli ve sevilmeye layık olduğunuzu hissettiriyor olacak. Siz yeter ki onun sorusuna içten bir evet diyebilin. 'Benimle yeterince ilgileniyor musun?'

İÇTEKİ BENİN HİKÂYESİ VE NUSRETİYEN RÜYA ANALİZLERİ

İÇİNİZDEKİ ÇOCUĞU BÜYÜTÜN

Aydan Gündüz
aydan.gunduz@metanoiadergi.com

Kendi kendimle köşe kapmaca oynar gibiyim. Hemen her gece daha önce hiç gitmediğim, gidip de görmediğim türlü değişik onlarca mekanda pek mühim pek gizli sırlar ifşa ediliyor. Kimseyi tanımıyorum; bazılarını sanki hatırlıyorum. Elime tutuşturulan mânâsı derin ipuçlarıyla yolumu bulmak için; uyanıyorum. Ve kağıt üzerinde dile gelen hikayeme bakarken, her çözülen imgede ve sembolde kendime biraz daha yakınlaşıyorum. Sırlar çözülüyor,sınırlar kalkıyor... Ortalığa saçılıp dökülen her kayıtla bambaşka bir kapıdan çok başka bir aleme geçiyorum; evrensel eşit kuyruklu canlı olduğumu bana hatırlatan o yere, o büyülü esas evrene...

Psikiyatrist Doç. Dr. Nusret Kaya'ya göre insandaki beyin ve omurilik esas canlıdır. Tıpta buna "Merkezi Sinir Sistemi" adı verilir. Herkeste aynı olduğu için de dil, din, renk, ırk, cinsiyet farkı bulunmamaktadır. Bu yüzden de evrensel ve mutlak eşittir. Beynin ayrıl(a)maz devamı, uzantısı olan omurilik nedeniyle kuyruk şeklinde ifade edilmiştir. Bir ağaç gibi tüm organlara yaşam dalı verir; o içimizdeki ben, esas canlıdır. Kuyruk Bilim de Evrensel Eşit Kuyruklu Canlı'nın (beyin ve omuriliğin) hücre kayıtlarındaki bilgilerin dilini anlamaya ve anlatmaya çalışan bilimdir. Evrensel eşit kuyruklu canlının ana rahminden itibaren, üst beynin oluşmadığı, çalışmadığı, devre dışı ya da sisli olduğu dönemlere ait aldığı negatif kayıtlar dirençlidir ve sirayet edicidir. Bu yüzden virüs olarak isimlendirilir. Nusretiyen Rüya analizi, alt beyin sisteminin aldığı bu negatif kayıtları (nam-ı diğer psikolojik virüsleri) alt beynin sembol ve çağrışım diliyle

Bir ağaç gibi,
tüm organlara
yasam dalı verir...

çözümleyerek bireyin farkındalığını artıran yöntemdir.

Alt beyin sistemi almış olduğu kayıtları, sembolik bir dille üst beyine anlatmaya çabalar; haykırır sayıklar. Aslında üst beyinle ilişki kurmaya çalışır. Rüya psikolojik açıdan, şuuraltı sistemin yaptığı kayıtları, şuur üstü sisteme anlatma dürtüsüdür. Bu kayıtların hepsi değilse bile büyük bir çoğunluğu, alt beyinden üst beyine özel bir dil kullanılarak iletilir. Bütün psikolojik ekoller, "Hatırlananlar değil unutulanlar rahatsızlık yapar, takıntı yapar..." der. Bu yüzden rüyadaki sembol dilini incelemek çok önemlidir. Anne rahminden itibaren tutulmuş negatif kayıtlar bulunup üst beyne çıkarıldığında iyileşme sağlanır. Rüyalar yoluyla temel 'inşaat bozuklukları' bilgilerine ulaşmak mümkündür. Nasıl ki bir binanın temeli bozuk olursa en ufak bir sarsıntıda yıkılmaya hazır olur, biz insanların da temel inşaatları bozuksa yaşamı bir deprem gibidir. Bu yüzden de anne karnındaki 9 ay 10 gün çok önemlidir. Eğer alt beynimizdeki takıntıları bulup çözmezsek alt beynimiz büyümez; çocuk kalır.

Alt beyin çocuk kalırsa mağara dönemine ait bir takım ilkel kaideler de su yüzüne çıkar. O dönemde daha tarım bile keşfedilmemiş, avcılık yapılıyor ve hayat, 'Saldır, parçala, ye!' komutundan ibaret. Bu da alt beyin

Çünkü kadın, doğurduğunu büyütmez özellikle de erkek çocuklarını. Peki bunu nasıl yapar? Karısarak, önererek, satasarak!

sisteminde noradrenalin denen maddeden kaynaklanır. Bunun tersi de, korku maddesiolan adrenalindir. Genetik bilgi şifreleri, atalarımızdan bize böyle geçer. Sadomazoşistik ilişkinin temelinde, bu dışarıya vuran ya da vuramayan noradrenalin ve adrenalin maddeleri söz konusudur. Ya sadist, yani o agresiviteyi üst beyninde bastırmayan -sekste bile- ya da mazoşist, yani o saldırganlığa karşı kendini korumak istemeyen, korkuyla karışık bir heyecan yaşayan insanlar ortaya çıkar. Çoğumuz takıntılarımızla baş başayaşarız. Alt beynimizdeki bu takıntıları çözmek yerine besleriz.

Özellikle erkek çocukların alt beyinleri bu anlamda bebeğimsi, çocuksudur. Çünkü kadın, doğurduğunu büyütmez özellikle de erkek çocuklarını. Peki bunu nasıl yapar? Karışarak, önererek, sataşarak!

"Tatile gidersiniz; çocuk, açık büfeden karpuz alır. Yere düşürür Alman ya da Fransız annelerden kimse bağırıp çağırmaz. Anne bakar, güler, çocuk gidip yenisini alır. Oysa başka bir karede, önce çocuğun koşarak gittiğini, arkasından elin de börekle koşan annesinin, "Ahmet, böreğini yemedin!" diye koşturduğunu görürsünüz. Yabancılar hayretle bakarlar. Onlarda alışılmamış bir manzaradır bu. Onun için, "Bu toplum, rahim toplumudur," diyorum. Özellikle erkeklerin alt beyninin EQ'su düşük kalır."

IQ yüksek de olsa EQ düşük olduğu zaman, bu bir çatışmadır. Klasik anlamda bir hastalık olmasa bile, en azından bağımlılık ihtiyacına yol açar. Herkes bir şeyci olmak zorunda kalır. Birey olamaz.

İçimizdeki çocuk', şarkılarda çok romantik görünür; ama o çocuğun büyümesi şarttır. Alt beyin de üst beyin de çocuk ise o zaman elbette ki sorun yok! Ama alt beyin çocuk kalmış üst beyin gelişmişse çatışma doğar. Bunun anlamı sorumluluk alamamak, kendisiyle barışamamak, özgüven yitimi, hakiki anlamda üretkenliğin ve gücün kaybolmasıdır. Güç ve yaratıcılık alt beyindedir ve eğer onu çocuk bırakırsanız yaratıcılık sona erer; kaos başlar.

Bazen tek bir cümle, bazen sayfalar süren pek uzun bir hikaye... Alt beynin sesini duyuyorum şimdi; kağıda dökülen kelimelerde büyüyemeye çalışan o çocuğun sesleri, sözleri... Sahi dün gece o size ne söyledi?

Kaynakça:
**Ölümsüzlük*
Doç. Dr. Nusret Kaya/Goa Yayınları
**Evrende Tesadüf Yoktur Yankı Vardır*
Doç. Dr. Nusret Kaya/ Goa Yayınları

Aslında hiç bir şey
iyi veya kötü değildir.
Her şey bizim onlar hakkında ne
düşündüğümüze bağlıdır.

William Shakespeare

KENDİMİZE KARŞI NE KA

Merver Erdem
merver.erdem@metanoiadergi.com

Eşimizin dostumuzun problemlerini dinlerken dışarıdan bakabiliyor ve kendilerine nasıl acımasızca davrandıklarını farkedip onları uyarıyoruz. Peki bunu kendimiz için de yapıyor muyuz?
Anlayışsız olduğumuzda, kırılan şey sadece görünen biz miyiz? Yoksa derinlerde daha hassas bir şeyler mi var?

Bundan tam 1 sene önce 12 senelik arkadaşım Zeynep ile kahve içmek ve biraz da dertleşmek üzere buluştuk. Zeynep sıkıntılıydı. Anlatmasını ve rahatlamasını söyledim. Evliliğinde sıkıntılar yaşıyordu ve evliliği bitmek üzereydi. Kendini işine çok fazla kaptırdığı için evliliği ve eşi ile ilgilenemediğini, dolayısıyla ilişkilerinde bir sarsıntı yaşadıklarını düşünüyordu. Yaşadığı süreç zaten çok stresliydi üzerine kendini bu kadar suçlaması onu daha kötü bir duruma sürüklüyordu. Kendine dışarıdan bakmasını söyledim. İşindeki bu temponun onu daha tutkulu hale getirdiğini ve bırakmak istemediğini söyledi. Ayrıca zaten aynı zamanlarda eşi de çalışıyordu. Şimdiye kadar 2 ya da 3 hafta sonu iş dolayısıyla birlikte zaman geçirememişlerdi. Bu da çalışan iki insan için gayet normal bir süreydi. Kendinden biraz uzaklaşıp, geniş bir çerçeveden ilişkilerine baktığında, kendi o kadar da suçlu değildi. Yaşadıkları sorunu farklı açılardan değerlendirerek ortadan kaldırdılar. Halen aynı tempo ile çalışıyorlar ve çok mutlular.
Geçenlerde buluştuğumuzda, geçmişte yaptığımız bu konuşmayı unutup, kendi problemimden Zeynep'e bahsetmeye başladım. Oğlumla yaşadığım bir iletişim sorunumda, bir anne olarak yeterince ona vakit ayıramadığımı sebep olarak görüyordum. Ben büyük bir hararetle problemimi ve suçumu anlatırken Zeynep beni durdurdu. "Geçtiğimiz sene bana kendime karşı daha anlayışlı olmamı söyleyen sen mi bunları söylüyorsun? Ben seni dinlediğim günden beri, hayatımın her alanında kendime karşı daha anlayışlıyım."

Bu tür diyalogları eminim bir çoğumuz yaşamışızdır. Bir yabancı, annemiz babamız, sevgilimiz, çocuğumuz ya da en yakın arkadaşımız kendini suçladıklarında ve kötü giden bir takım şeylerin sorumluluklarını tümüyle üstlerine aldıklarında, "aslında o durum öyle değil" diye bir başlayan cümleler kurmuşuzdur. Ancak ok bizi gösterdiğinde, söylediklerimizi unutup kendimizi yerden yere vurmuşuzdur.
Kendinize kızdığınızda, öfkelendiğinizde, kendinizi bir türlü affedemediğinizde bunu içinizdeki çocuğa karşı acımasızca yaptığınızı biliyor musunuz? Çevremize kendilerine karşı anlayışlı olmalarını önerirken, kendimize bunu hiç yapmadığımız? Üstelik bu anlayışı biz kendimize veremezken, çevremizden bekliyoruz.
Unutmayın, bizim kendimize veremediğimiz bir şeyi, kimse bize veremez.
Yaptığınız bir hatada, kendinizi suçladığınızda, o suçluluk hissinin minik bir çocuktan, göz yaşları ve korku ile geldiğini bilseydiniz ona nasıl davranırdınız? İşte kendinize her kızdığınızda yapacağınız şey bu soruya vereceğiniz cevapta saklı.

DAR ANLAYIŞLIYIZ?

İçimizde, bir yerlerde kırılmış, birileri tarafından korkutulmuş, bir takım şeyler yüzünden başarısız olduğuna, sevilmediğine, yetersiz olduğuna inanan minik versiyonlarımızın olduğunu unutmayın. Kendinize, başkalarına davrandığınız gibi davranın. Başkalarından sizin onlara davrandığınız gibi davranmalarını beklemeden, bunun için ilk adımı siz adın. Kendinize, yargıyı, doğru-yanlışı arkada bırakarak anlamak için yaklaşın. Kendinizle kuracağınız anlayış dolu bir ilişki, kendinizi tanımanızı sağlayacaktır. Kendinizi tanımak ise gelişmenin temel ölçüsüdür.

Pixabay @Free-Photos

HAYDİ!
BENİ GÜLDÜR BİRAZ

Deniz Kurtuluş
deniz.kurtulus@metanoiadergi.com

Pixabay @Free-Photos

Bir kere bile olsun hiç durup düşündünüz mü hiç kendime karşı ne kadar anlayışlıyım diye? Veya sordunuz mu içimdeki minik ve sevimli kahramanı en son ne zaman güldürdüm diye? Ben zamanında birkaç kez düşündüm ve farkına varmıştım ki etrafa ve dış çevreye gösterdiğim anlayışı , ilgiyi kendime çoğu zaman göstermemişim.. İçimdeki minik ve sevimli kahramanı hiç güldürmemişim.. Bu farkındalık ile büyük resmi daha net görmeye başladım. Büyük resim ise şuydu; Dış dünyamda oldurmaya çalıştığım veya ispatlamaya çalıştığım ne varsa, aslında iç dünyamda eksikti veya yetersizdi.. Şöyle ki, hayatımı neşeli, keyifli alanda deneyimlemek isteyen ve bunun için çabalayan ben, gün içerisinde mutlu olmaya çalışan, çocuklar gibi zıplamak isteyen ben, aslında minik ve sevimli kahramanımı bu zamana kadar hiç güldürmemişim, mutlu etmemişim ki..

Sizin de benzer durumlar yaşadığınızı varsayarak, size önerilerim var.. Hayatınızda eğlenceli bir değişim istiyorsanız, işe sevimli miniğinizi güldürmek ile başlayabilirsiniz. Alın küçüklük fotoğrafınızı karşınıza ve ona bakıp gülümseyin, eski komik anılarınızı anlatıp beraber gülün, birlikte ne kadar mutlu olduğunuzu, gülüp eğlediğinizi görün, özünüzde ne kadar saf ve değerli olduğunuzu birbirinize hatırlatın.. Ve bunu bir alışkanlık haline getirin..
Gülmek, keyif, neşe, mutluluk bunlar üst frekanslar olduğundan içinizdeki çocuk gülmeye başladığında siz ve çevrenizde gülmeye başlayacak. Bunun için size söz verebilirim (:
O zaman ,'' HADİ BENİ GÜLDÜR BİRAZ''

MESLEK SEÇERKEN

~~DÜŞÜNCELER~~

HİSLER

Ebru Arasıl
ebru.arasil@metanoiadergi.com

Dans ederken kuşlar gibi uçtuğumu ve bütün duygularımı dansla ifade edebildiğimi hissederdim. Bunun için dansçı olmak isterdim. Ancak Tekstil Mühendisi oldum.

Kimimiz hayvanları çok sevdiğimiz için Veteriner olmak istedik, kimimiz mikrofon yerine geçecek her ne ise onu elimize alıp, kendimizi sahnede hissettiğimiz için şarkıcı olmayı hayal ettik, kimimiz ilkokul öğretmenimizin hayranıydık öğretmen olmayı hedefledik.

Peki üniversite seçimlerinizi yaparken bu hislerden hangisini dikkate aldık? Çoğumuzun vereceği cevap sanırım: Hiçbiri.

Ben neden Tekstil Mühendisliğini seçtim? Doktor olmak istemediğim kesindi, öyleyse Mühendis olmalıydım. Araştırdım. Bulduğum sonuç Endüstri ya da Tekstil Mühendisliğinin çalışma alanının geniş olduğuydu. Tekstil Mühendisliği de o zaman sadece üç üniversitede vardı ve ihracat kapılarının açılması ile birlikte tekstil altın günlerindeydi ve okumuş eleman açığı çok büyüktü. Sonuçlar açıklandı. Tekstil Mühendisliğini kazandım. Hedeflediğim üzere hiç işsiz kalmadım hatta aksine pek çok iş değiştirdim. Araya bir de Tekstil Mühendisi olarak devlet memurluğu bile sıkıştırdım. Yani vizyonumu gerçekleştirdim. Ama bugün dönüp baktığımda bu sonuç bana keyif verdi mi derseniz, cevabım kocaman bir hayır.

Bugün gençlere baktığımda, daha farkındalıklı olmalarınını beklerken, pek çoğunun benim 25 sene önce yaşadıklarımdan çok da farklı şeyler yaşamadığını üzülerek görüyorum. Bizler, anne babalarımızın erken yaşlarda aldıkları sorumluluğun getirdiği bilinçle daha rasyonel düşünüyorduk, ancak bizden çok daha fazla sevgi, şefkate maruz kalmış, çoğu el bebek gül bebek büyütülmüş dijital nesil Z kuşağı, ne zaman unuttu içindeki çocuğu, hislerinin rehberliğini,?

Pixabay @sasint

uzaklaştın ve geleceğin için yararlı olacağını düşündüğün şeyleri yapmaya ve onun dışında da zihnini uyuşturmanın yollarını aramaya başladın. Coşku, sevinç, keyif, mutluluk kavramları gerçek anlamını kaybetti senin için.

Hangi meslekte kim ne iş yapıyor sorgularken, o insanların ne hissettiğini, işinde nelerden keyif alıp, nelerden almadığını daha da önemlisi kendinin nelerden keyif aldığını sorgulamıyorsun. Oysa alsan karşına içindeki çocuğu ve ona sorsan **ne yapmak sana keyif verir, ne yapmak sana iyi gelir, biz en çok ne zamanlarda mutluyduk** diye, neler söyler acaba? Onu mutlu edecek şeyleri yaptığında, sen de mutlu olmaz mısın?

Belki zaten üniversitedesin ve okuduğun bölümden de memnunsun ama yukarıda okudukların biraz kafanı karıştırdı . İçindeki çocuğunla konuştuğunda bulduklarını **Vizyonladığın meslek, mesleğin adı, tanımı ve ne kadar para kazandıracağının ötesinde , nasıl bir hayat istiyorum, nasıl bir iş istiyorum ve bunları neler hissetmek için istiyorum sorularına cevap veren, hayal ettiğinde "evet budur" diye çoşku veren bir meslek olursa sana keyif verir.**

Hayat sadece testlerde kaç net yaptığın değil, matematik problemini birileriyle tartışarak mı yalnız başına çözmekten mi keyif aldığın, sayıların büyülü dünyasında mı kaybolduğun, yoksa geometrik şekiller arasında kendine bir dünya mı yarattığın. Kitap okurken hangi tarz kitaplar okumaktan keyif aldığın, olayın örgüsünün mü, edebi dilinin mi, ya da ana karakterlerinin mi ilgini çektiği. Yani sürekli bir kendini ve hayatını sorgulayarak, **çocukken doğal olarak içinden gelerek yaptığın şeyleri, büyüdükçe gözlemleyerek fark etmek.** Neden mi, çünkü **çocukluğunda her daim mecburiyetler dışında sevdiğin şeyleri yapardın** ve onları yaparken de coşku doluydun. Büyüdükçe içindeki çocuktan bölüm seçimine uygulayamayabilirsin ama hobi olarak üniversite hayatınla birlikte götürebilirsin ya da haftasonları veya yazları o konularla ilgili çalışarak hayatından zevk alırsın. Belki üniversite diplomanı bir kenara koyup zevk aldığın işi yapacaksın, belki o işi üniversitede okuduğun bölümle birleştirmenin bir yolunu bulacaksın, belki de onu hayatında hobi olarak kalmasına karar verip, mezun olduğun bölümden hayatına devam edeceksin. Ama unutma o yaptığın zevkli iş sana yol su elektrik olarak bir şekilde geri dönecek. **Hangi yolu seçersen seç içindeki çocuğu onu dinlediğin için mutlu edeceksin ve keşke demeyeceksin.**

Etrafımızda içindeki çocukları mutsuz ve bunun farkında bile olmayıp robot gibi yaşayan büyük bir çoğunluk var. Lütfen sen de onlara katılma. İçindeki çocuğun elini her daim tut, **sen ona sevgi ve güven ver, o da sana coşku versin.**

Oldu da çok severek seçtiğin bölümü okumaya başlayınca hiç sevmediğini anladın, ya da sadece puanın tutuğu için gittiğin bölüme hiç bi şekilde ısınamadın. "Başkaları ne der?" ya da "ah artık çok geç" diyorsun? O zaman şunları sormak istiyorum. Başkaları mı yaşayacak hayatını? Ya da 1-2 senelik kayıp çok uzun geliyor da ömrünüzü hiç sevmeyeceğini düşündüğün bir işte en az 30 sene geçirmek kısa mı geliyor?

Hayatta her zaman seçim şansımız var yeter ki başkaları yerine kendimizi dinlemeyi bilelim.

Çocukken neden mi hemen hpimiz çok mutluyduk? Çünkü bizi mutlu eden, keyif aldığımız şeyleri yapıyorduk. Nelerden keyif aldığını hatırlayamıyorsan, düşün en çok hayattan keyif aldığın yaşları ve o yaşındaki çocuğuna sor. **Eğer dinlemeye gerçekten gönüllüysen cevap gelecektir.**

DÜŞLEMEYİ BIRAK
ARTIK BAŞLA

Dilara Gençyürek Onan
dilara.onan@metanoiadergi.com

Küçüktünüz ufacıktınız, televizyonda ya da komşunun kızı piyano çalarken görmüştünüz. Aklınızdan bir türlü çıkaramadınız. Bu zamana kadar ya maddi durum elvermedi ya da zaman olmadı bir türlü. Çoluk çocuk. Geldiniz kırk yaşına. Belki de diyorsunuz ki "Ben yapamadım. Çocuklarım yapsın."
Geçenlerde 20'li yaşlarda tatlı bir kızla tanıştık ve piyano dersi almak istediğini söyledi bana. Telefon numaramı aldı. Gayet hevesli. Ertesi hafta tekrar karşılaşmamızda yüzünde bir soru işaretiyle sordu,
-Acaba geç mi kaldım piyanoya başlamak için?
-Nasıl yani?
-Yani insanlar 3 yaşında filan başlıyorlar.
-Bütün piyano çalanlar 3 yaşında başlamıyor. Kaldı ki o yaşlarda başlamak her zaman çok sağlıklı olmayabiliyor.
-Hmm. Doğru. Ama yine de 20 çok geç değil mi? Algılama kapasitemiz falan düşüyor ya hani?
-Hayır! Ben 14 yaşımda başladım ve gayet de başarılı bir öğrenciydim. Çok seviyordum ve dolayısıyla çok çalıştım. Çalışınca oluyor. (Söylemesi kolay! Diyorsunuz değil mi! Hiç demeyin. Açıklayacağım birazdan)
O tatlı kız hala geç kaldığına inanıyor. Buna inandığı için de harekete geçemiyor. Yalnız değil biliyorum. Bu yazıyı yazma sebebim bu. Çünkü ben dahil hepimizin herşeyi aslında tam da zamanında yapmaya başladığımızı tekrar hatırlamaya ihtiyacı var bazen.
Peki biz bunu neden kendimize yapıyoruz? Julia Cameron, başlama acizliğini tembellik olarak değil, korku olarak tanımlıyor. Sanatçı tıkanmışlığını sadece sanat eğitimi almış sanatçılar yaşamıyor. Çok isteyip de sanat eğitimlerine bir türlü başlayamayanlar da "sanatçı tıkanmışlığı" yaşıyor aslında. (Yazılarımda "sanatçı" kavramını dünya üzerindeki herkes için kullandığımı bilin lütfen. Önceki yazımda bundan biraz bahsetmiştim. "Sanat içgüdüseldir ve herkes içindir!") Bu sanatçı tıkanmışlığı rahatsızlığının gerçek adı; KORKU. Bu, yenilgi korkusu ya da başarı/başarısızlık korkusu olabilir. Bazen de terk edilme korkusu. Çoğu tıkanmış sanatçı ebeveynlerinin arzuları veya kendisi adına verdiği kararlara rağmen sanatçı olmaya çalışmıştır. Anne baba değerlerinin doğrudan karşısına çıkabilmek genç bir sanatçı için ciddi bir çatışma ve ne yaptığını bilmek demektir. Anne babayı bu denli kırmak için sadece sanatçı olmak değil, büyük bir sanatçı olmak gerekir... Ne yazık ki bu gençlik isyanı, sanatçının her hangi bir sanat edimi, ayrılma ve sevdiklerini kaybetme riski taşır. Sanatçı da sürekli yaratıcılık özlemi çektiği için kendini suçlu hisseder. Bu suçluluk hissi sanatçının kendisi için büyük büyük hedefler koymasına neden olur. Hemen çok büyük bir sanatçı olmalıdır; dünyaca ünlü bir piyanist, oscar almış bir aktör, dünyanın en iyi ressamı, başarılı bir balerin!
Ancak büyük bir sanatçı olma ihtiyacı sanatçı olmayı zorlaştırır. Büyük bir sanat eseri ortaya koyma ihtiyacı sanat üretmeyi zorlaştırır. Bir projeye başlamakta zorlanmak onu hiç bir zaman yapamayacağınız anlamına gelmez. Bu, basitçe yardıma ihtiyacınız olduğu anlamına gelir. Herşeyden önce kendinize bebek adımları ile ilerlemek için izin vermelisiniz. İmkansız hedefler koymak müthiş korku yaratır. Bu da ertelemeye neden olur. Biz de bunu tembellik zannederiz. Sanatçıyı tıkayan korkudur; yeteri kadar iyi olamama korkusu, bitirememe korkusu, yenilgi ve başarı korkusu, başlama korkusu... (Sanatçının Yolu, Cameron, J. 226-227).
Facebook'da dolaşan çeşitli videolar var. 3-5 yaşlarında çocuklar nasıl da harika piyano çalıyorlar değil mi? Bu videoları izlemek sizde ne hissettiriyor? İlk aklınızdan geçen düşünce nedir? "-Geç kaldım. Ne insanlar var! Hiç bir zaman böyle piyano çalamayacağım çünkü bebekken başlamadım" ... Eğer bunlar geçiyorsa, şunu bilin isterim. O çocukların o yaşta böyle çalabilmeleri için anne karnından itibaren bu konuda özel olarak kendini eğitmiş olan bir pedagog müzisyenle çalışmaları gerekiyor. Yani hem pedagogun hem de annenin ciddi bir adanmışlıkla üzerinde çalıştığı ortak bir ürün bu çocuk. Bu noktada kendi ailelerimizi suçlayabiliriz. Ama suçlanacak inanın bir şey yok! Bilmiyorlardı! Olanak yoktu! Şimdi büyüdük, yaşımız geçti belki ama kendi kendimizin öğretmeni, ebeveyni olma şansımız var.
8 yaşında bile başlasanız hep sizden daha önce başlamış insanları görüp içerleyecektiniz belki. Bir şeye başlama niyetiniz varsa ve kendinizi o şeye 3 yaşında başlamış bebeklerle kıyaslıyorsanız, siz aslında kendinize ne yapıyorsunuz? Belli bir yaştan sonra birşeylerin yapılamayacağını, yapılsa bile bir yere kadar ilerlenebileceğini söyleyen öğretmenler, arkadaşlar, ebeveynler varsa ve siz de onları dinliyorsanız, siz aslında kendinize ne yapıyorsunuz?

Evet hiç bir şeyde o kadar ileri gitmek zorunda değiliz, o kadar iyi olmak gönlümüzden geçerken olamayabiliriz. Peki bunun gerçekten bir önemi var mı? Gerçekten? ... Bunu içinizdeki çocuğun hatrına da mı yapamazsınız? Sadece o şeyi yapıyor olmanın mutluluğu için... Örneğin ben, sırf içimdeki çocuğu mutlu etmek adına dansa başladım. Ne kadar ilerleyebilirim bilmiyorum ama elimden geleni yaparsam yeteri kadar ilerleyebileceğimi farkettim. Öğretmenlerimin istediği kadar ilerleyemesem bile sadece bunu yapıyor olmak bile beni çok mutlu ediyor. Hele sürekli latin müziği dinlemiş olmak da cabası! Daha mutlu olamazdım herhalde! Yapmakta olduğum şey benim için o kadar anlamlı ki!
Şimdi şu an bulunduğunuz noktadan, önünüzdeki olanaklardan başlayın. Eksiklikleriniz sizin borcu yok. Ama bizim kendimize borcumuz var.

Pixabay @efes

Yetişkinlikte her hangi bir çalgıya başlamanın iyilikleri nelerdir?
Aslında bunu sadece çalgı için değil, kas hafizası gerektiren herşey için konuşabiliriz; dans, resim, yürüme, bisiklete binme, çatal kaşık tutma, vs.
Öncelikle bir çocuktan daha çok deneyim ve duygusal birikim zenginliğine sahipsiniz. Dolayısıyla bir piyano öğretmeni olarak net söyleyebilirim ki benim açımdan ders daha verimli geçiyor. Şaşırtıcı ama bir çocuktan daha çabuk kavrıyorsunuz. Bu da bilgiyi işleme ve sindirme kapasitenizin yetişkinlikte zirvede oluşundan kaynaklanıyor. Daha önce öğrendiğiniz pek çok konuyla bilgi aktarımını daha bilinçli yapma şansınız oluyor.
Yapmakta olduğunuz şeyin sizin hayatınızı olumlu anlamda ve büyük miktarda etkilediğini farkediyorsunuz. Çocuklar bunun farkında olamayabiliyor. Böylelikle yolda şevkiniz giderek artabilir. Şevk arttıkça pratik artar. Pratik arttıkça daha çok ilerlersiniz.
Ebeveyninin zoruyla derse getirilen bir çocukla çalışmaktansa kendi kendine karar verip çocuksu bir hevesle piyano dersine gelmiş bir insanla çalışmak her zaman çok daha verimlidir. Hani çocuklarda algı kapasitesinin fazla olduğunu 20 yaşında bunun azaldığını zanneden o tatlı kız var ya, muhtemelen derse geldiğinde umduğundan hızlı ve verimli ilerleyecek mesela. Bunu her dersimde gördüm. Uzun mesafede istek+şevk+pratik, doğuştan yetenek(!) + küçük yaş faktörünü yendi! Bu her zaman böyle! Yani çalışmıyorsan ve yeteri kadar şevkin yoksa ne yetenek ne anne karnında

eğitiminizdir. Eminim bulunduğunuz şehirde bir sürü kurs, bir sürü piyano öğretmeni vardır. Mutlaka biri size uygun ve mutlaka onu bulursunuz (ya da o sizi bulur).

Milyarlarca yıl önce bu evren varoldu, belki de hep vardı, kim bilir. Ama biz bu milyarlarca yılın içinde zaman olarak %1 lik bir dilimini bile kaplamıyoruz. Bu dünya bizden önce de vardı, bizden sonra da var olacak. Bu dünya biz kendimizi gerçekleştirelim diye kendini parçalamak zorunda değil. Bize böyle bir borcu yok. Ama biz belli bir zaman aralığında yaşamak için buraya geldik. Cidden az zamanımız var. Bu zamanı başkalarına inanıp, mazeret üreterek mi harcayacağız? Yani doyasıya kendimiz olup sonucu ne olursa olsun istediğimiz şeye başlamak yerine, dünya bize borçluymuş gibi mi yaşayacağız? Dünyanın bize

başlamalar bir yere kadar! Şevk sana ileri adım atma cüreti verir. Onu da kendi içinde yaratacak olan ya da engellemeyecek olan sensin.
Sosyalleşirsiniz. Müziği herkes sever. Bu işlerle ilgilenmenizi istemeyen ebeveynleriniz bile! İnsanlarla ortak mini konserler vermek, başka yeni başlamış ya da usta müzisyenlerle tanışmak çok ilham vericidir. Hayatınızdaki diğer alanları da olumlu etkiler. (Nereden mi biliyorum? Çünkü ben de her şeye geç başlayanlardanım. Gözlemledim, analiz ettim, şimdi o sayede bu çıkarımları sizlerle paylaşabiliyorum.)
Çocukken başlasaydınız muhtemelen ebeveyninizin ya da öğretmenininizin yarattığı rekabet ortamına çekilmek durumunda kalabilirdiniz. Ama artık yetişkinsiniz. Bunu kendiniz için

"Aceleye gerek yok, zamanımız var!"

Jimi Hendrix

yapıyorsunuz. Başkasına kendinizi kanıtlamak için değil, tamamen kendiniz için yapabilirsiniz bunu. Bu sizin anınız, sizin zamanınız.
Yetişkin olduğun için daha düzenli gelebilirsin derslere. Ama çocukken annen baban seni getirirse ancak gelebilirdin. Bence çok sıkıcı :) Neyse ki yetişkinsin artık! Tut artık şu içindeki çocuğun elinden!
Çalgı çalmak sizi bu ana geri getirir. Kendinizi rahatlamış hissedersiniz. Hele sevdiğiniz bir parçayı çalıyor olmak sizi muhteşem hissettirir! "Vay be! Sonunda bunu yapabiliyorum!" cümlesi herşeye değer.
Son olarak, bir kaç paragraf öncesinde söylediğimin tam tersini okumaya hazır olun şimdi. "Aceleye gerek yok, istediğiniz kadar zamana sahipsiniz. Öğrenme ve ilerleme hızınızı siz belirleyebilirsiniz.

Başkalarıyla kendinizi kıyaslamanıza da gerek yok. Çünkü her neyi öğrenmek istiyorsanız, hiç bir zaman geç değil."
kendinizi kıyaslamanıza da gerek yok. Çünkü her neyi öğrenmek istiyorsanız, hiç bir zaman geç değil."
Biliyor musunuz, nice arkadaşım vardı, 5 yaşında başlamadığı için ne yaparsa yapsın piyanoda ilerleyemeyeceğine inanıp asla çalışmayan... Benim de kafamda böyle soru işaretleri vardı (belki hala var) ama ben merak ettim, "Acaba çalışsam ne olur? Gerçekten imkansız mı?"
... Çalıştım... Bazı arkadaşlarım benim konservatuardan geldiğimi zannettiler. (Anadolu Güzel Sanatlar Lisesi'nde okudum). Ne yaptıysam inandıramadım onlarla aynı anda piyanoya başladığıma. O yıllardan bilenler bilir. İlginçti benim için. Kendi kendime delil oldum diyebilirim. Ama benim zihnimden bu önyargıyı atmamda yardımcı olan bir piyano öğretmenim vardı. Halil Kaplan. Varlığını ve öğretmenliğini şükranla anıyorum hep...
Yukarıda bahsettiğim hemen hemen her şey onun benim kafama soktuğu düşüncelerdir. Bende işe yaradı. Üstelik başka alanlarda da bunu kullanıyorum şu an. Her an öğrenci kalıp yeni şeyler öğreniyorum. Peki siz hazır mısınız sizde işe yaramasına? Algınızın büyüdükçe kapandığını zannetmek yerine, tam tersine algınızın yetişkinlikte daha da açıldığını farkedip deneyimlemeye hazır mısınız? Hayat daha da keyifli ve doyum verici nasıl olabilir? Şimdi ve burada, açıyor musunuz kendinizi kendi kalbinize ve kendi hayatınıza?
Eğer şimdi ve burada kendi çocukluğunuzun ebeveyni olsaydınız, ve o çocuğa bizzat yol gösterme olanağınız olsaydı, ona bu konuda nasıl destek olurdunuz? Tutkusunu beslemesine nasıl yardımcı olurdunuz? Yanıtlarınızı mail adresime bekliyorum. Belki size bir kaç küçük sürprizim olabilir ;)

"Vazgeçmemek, yapabilmenin yüzde doksan beşidir."

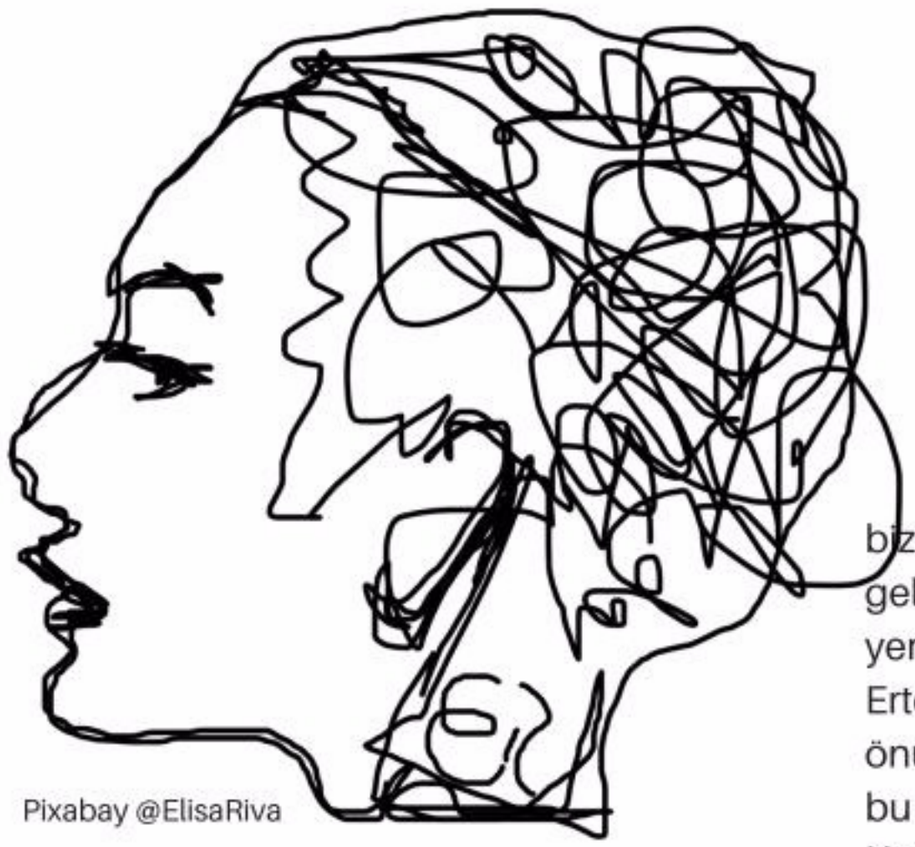
David J. Schwartz

Pixabay @Free-Photos

YETERSİZİM YAPAMAM

Merver Erdem
merver.erdem@metanoiadergi.com

Çocukluğumdan beri hedefim hep iyi okullarda okuyup, iyi şirketlerde çalışmaktı. Bu isteğimi "ama ben oralarda okuyamam" şeklinde bir karar takip ediyordu. Senelerce bu inanç ile yaşadım ve inancım doğrultusunda bir hayat sürdüm.



Pixabay @ElisaRiva

30 yaşıma geldiğimde bir çok insan gibi ben de kendime şu soruyu sordum;
Bundan sonra hayatıma nasıl devam ettirmek istiyorum?
Senelerdir içimde bir psikoloji eğitimi açlığı vardı. Üniversitede bölümümden dolayı okuyamamıştım. Zaten bölümüm uygun olsa da "ben psikoloji okuyamazdım."
Okuduğum kitaplarda, izlediğim filmlerde psikoloji konulu olan eserler beni benden alıyor, hevesimi daha katlıyordu. Aslında arayışımın cevabı netti. Ben psikoloji alanında bir şeyler yapmayı ve bundan sonraki hayatımda bu meslekle anılmayı çok istiyordum.
Bundan sonraki iş hayatım tümüyle bu alanda olacaksa temellerimi de iyi atmak ilk tercihimdi. 30 yaşımdan sonra yeni bir üniversite okumak, yaşımdan dolayı değil ancak yetersizliğimden dolayı beni ciddi şekilde korkuttu.
Neyse ki içimdeki çocuğun farkındaydım. İçimdeki çocuk başvurduğum okula yetersiz olduğum için kabul edilmeyeceğimi söylüyordu üstelik yetersiz olduğuna inandığı bir sürü anısı ardı ardına sıralanıyordu. Önümde istediğim okulda, istediğim şartlarda, istediğim bölümü okuma fırsatı gelmişti. Bunu kaçırmak istemiyordum ve aldım karşıma çocuğumu konuştum!
Tatlım, herhangi bir konuda yetersiz olduğunu düşünüyorsun ama bu doğru değil. Sen istediğin bir konuda elinden gelenin en iyisini yaparsın. Elbette öğrenecek çok şeyimiz var ancak bu senin yetersiz olduğun anlamına gelmez. Şimdi o okula başvuru yapacağız ve bu bölümü okumayı ne kadar istediğimizi tüm samimiyetimiz ile anlatacağız. Ondan sonrası bizim işimiz değil. Ayrıca kabul edilmemek d bizim yetersiz olduğumuz anlamına gelmiyor. İçimin daha sakinleşmişti. Korku yerini tatlı bir heyecana bırakmıştı.
Ertesi gün, 3 kişilik bir mülakat ekibinin önünde kendimi, geçmiş deneyimlerimi ve bu bölümü neden istediğimi anlattım. Kendimde hissettiğim, mülakat esnasında, arzumu dile getirirken adeta parladığımdı.
İki gün sonra sonuçlar açıklandı. Kazanmıştım. Üstelik psikoloji alanında bir çok kişiye ret yanıtı vermiş olmalarına rağmen ben alan dışından bu bölüme girebilmiştim. Bu başarıyı içimdeki çocuğa hediye ettim.
İçimdeki çocuğun farkında olmasaydım, diğer iş mülakatlarında olduğu gibi, onun yetersizlik inancına boyun eğer, daha görüşmeyi yapmadan kaybetmemin üzüntüsünü yaşardım. Şimdi ise içimdeki çocuğu tanıyor, onun korkularını dinliyor, aslında korkulacak bir şey olmadığını, aldığı kararların bugün koşullarında geçerli olmadığını ona büyük sabırla anlatıyorum.

Korkuların Ötesinde
Bambaşka Bir Ben

Nursu Nemutlu
nursu.nemutlu@metanoiadergi.com

Çocukken büyük korkuları olan, korkak ve güçsüz hisseden biriydim. Zarar görmekten tutun da, depreme kadar çok şey bana korku verirdi. Sesimi çıkaramazdım. Anneme ya da babama " Ben çok korkuyorum, yanımda olur musunuz?" bile demezdim. İçimde yaşardım ve bu korkular bir çok nokta beni engellerdi.

İçimdeki çocuğun ne kadar güçsüz ve güvensiz hissettiğini çok kısa bir süre önce fark ettim. Fark ettiğim gün, içimdeki çocukla beraber ağladım. O ne hissediyorsa, aynısını ben de hala hissediyordum. O gün onunla konuşmaya başladığımda bu dünyaya, bu deneyime gelmenin bile büyük bir güç olduğunu anladım. İçimdeki çocuğa şunları söyledim; **Birtanem, senin güçsüz olman mümkün bile değil. Sen annenin karnına düşüp, bu dünyaya doğmanla bile gücün ta kendisisin. Bu güçle geldin sen, güç sonradan kazanabileceğin bir şey değil. Gücünü sahiplen.**

Bu konuşmadan sonra içimdeki çocuk güç ve güven anlamında büyük ölçüde özgürleşti. İçimdeki gücü ve güveni aktive etmeye başlamıştım.

Canım evren öyle muazzam işliyor ki, aşmak istediğin şeyi deneyimlemen için taşları tık tık yerine koyuyor, "başka bir arzun?" diyor resmen. Ve ardından gücümü gerçekten sahiplenmemi sağlayacak deneyim geldi, asla kaçamayacağım bir şeydi. İyi ki de öyleydi!

Havuzda, deniz yatağının üstüne yatmış şükran duygusuyla dolu bir şekilde keyif yapıyordum. Pat diye tam göbeğimin üzerine kocaman bir eşek arısı kondu. Hani şu kahverengi kırmızı renginde olanlar var ya ondan. Resmen büyük bir korkuyla doldum. Panik içindeydim. Ne kıpırdayabiliyorum, ne bağırabiliyorum, ne havuza atlayıp kurtulabiliyorum. Her hangi bir hareket yaptığım an, arı tehlikeyi hissedecek ve muhtemelen beni sokacak, biliyorum. Tek yapabileceğim hiç kıpırdamadan durmaktı. İçimdeki çocuğun paniğini hissedebiliyordum. Tehlikedeydi, yapabileceği hiç bir şey yoktu ve çok güçsüz hissediyordu.

Kafamdan geçen korku cümlelerine güç verdikçe daha da telaşlanıyordum. **"Sakın kıpırdama! Sakın kızdırma yoksa seni sokar! Sakın atlayayım deme suya, yoksa eşek arısı panik olup anında canını yakar! Nasıl bir acıdır tahmin edebiliyor musun? Normal arı soktuğunda bile acıtıyor. Bir de bunu düşünsene!"**

Yaklaşık 30 saniye geçmişti ve arı hala üzerimdeydi. Yavrum, o da ben gibi sadece kıpırdamadan duruyordu. Sonra düşüncelerimi izlemeye başladım ve tümünü durdurdum. İçimden şunları geçirdim: **"Son derece güçlü bir kadınım ve güvendeyim. Arı da aynı ben gibi. İçinde sevgi var, korku var. Ben ona zarar vermek istemiyorum o niye bana zarar vermek istesin ki? Sonuçta arı soyunun insanlara bir düşmanlığı yok. Hayat amaçları bize saldırmak değil."**

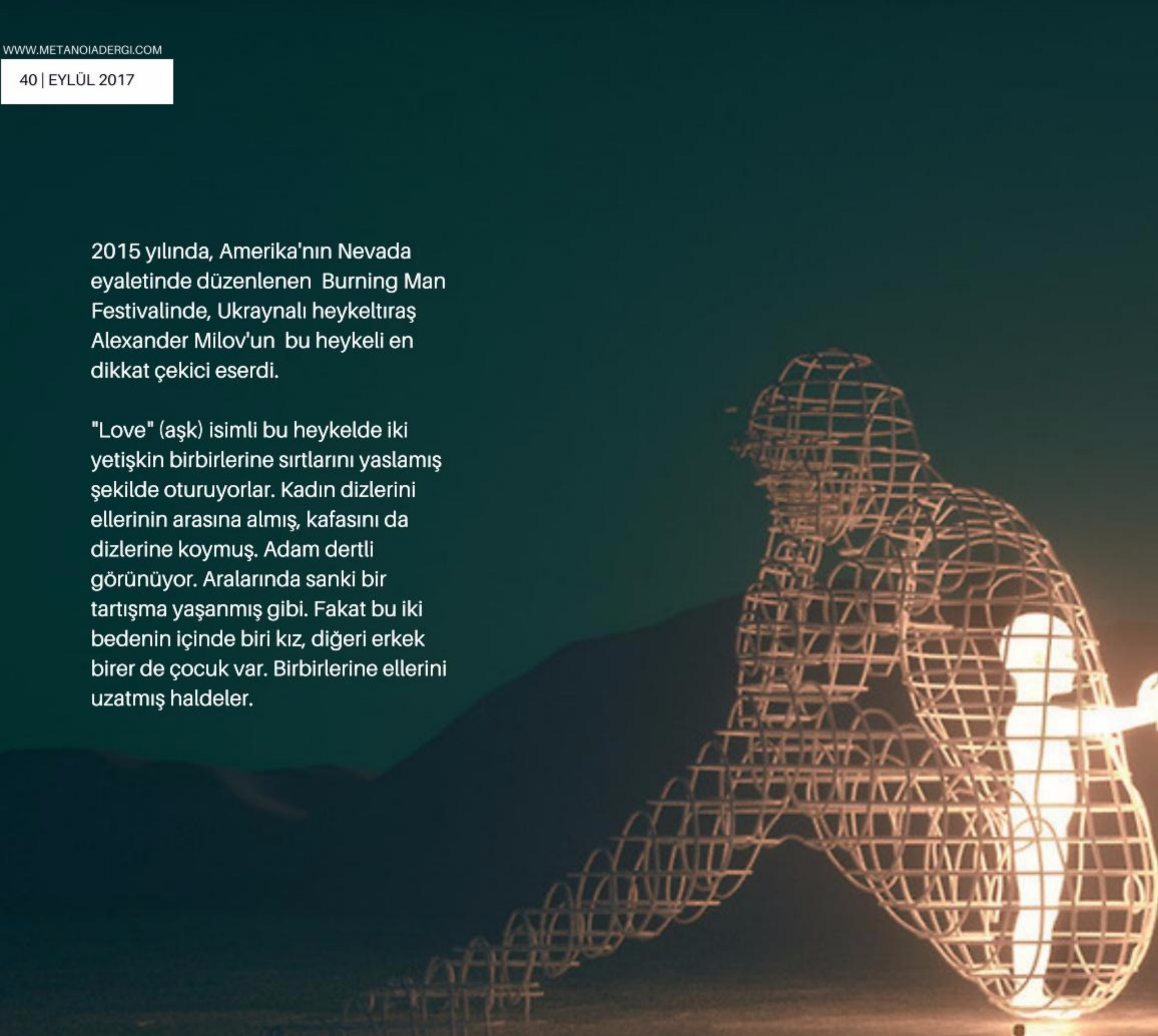
Ve bir anda öyle bir alana geçtim ki, **korku yok oldu. Resmen korku yok oldu.** Arıyı izlemeye başladım. Dilini çıkarmış, aynı köpeklerin su içmesi gibi nemli mayomdan su içiyordu! Hareket etmeye başladı. Karnımda su içmeye devam ederek bir sağa, bir sola gidiyordu. O kadar susamıştı ki, gelip benim üzerimden su içecek kadar cesaret bulmuştu.

Yaklaşık 2 dakika geçmiş. Arı hala üzerimde geziniyordu. Bu sefer daha farklı bir alana geçtim. Arının üzerimde olduğunu unutabilecek kadar rahatlamıştım. Bu rahatlıkta acı, korku, güçsüzlük yoktu. Bireysel gücü sahiplenmek, doğanın akışında olmak, akışa ve işleyişe güvenmek, güven içinde hissetmek vardı. Muazzamdı.

Bir süre bu alanda kaldım. Sonra arı yukarı doğru çıkmaya başladı. Omuzlarıma ulaştı. Çıplak tenime değmeye başlamıştı. Korku geri gelmek istedi, ama gelemedi bile. Oradan koluma geçti. Kolumdan elime, elimden parmaklarıma. Ve oradan uçtu gitti.

2015 yılında, Amerika'nın Nevada eyaletinde düzenlenen Burning Man Festivalinde, Ukraynalı heykeltıraş Alexander Milov'un bu heykeli en dikkat çekici eserdi.

"Love" (aşk) isimli bu heykelde iki yetişkin birbirlerine sırtlarını yaslamış şekilde oturuyorlar. Kadın dizlerini ellerinin arasına almış, kafasını da dizlerine koymuş. Adam dertli görünüyor. Aralarında sanki bir tartışma yaşanmış gibi. Fakat bu iki bedenin içinde biri kız, diğeri erkek birer de çocuk var. Birbirlerine ellerini uzatmış haldeler.



ALEXANDER MILOV
LOVE

Eserin yaratıcısı Milov heykelle anlatmak istediklerine dair şunları söylüyor;

> Bir kadın ve erkek arasındaki anlaşmazlığı olduğu kadar, insanın içiyle dışı arasındaki çatışmayı da gösteriyor. Adamın ve kadının iç benliklerini simgeleyen çocuklar ızgaraya rağmen ellerini kavuşturmuşlar. Karanlık bastıkça çocuklar aydınlanmaya başlıyor. Bu aydınlanma insanları biraraya getiren, barışma fırsatı veren saflığın ve içtenliğin bir göstergesi.

Fotoğraf: @metamorffosis.tumblr.com

ÇOCUK RUHLU İNSAN

Çocuk gibi olmak ile çocuk ruhlu olmak ayrı şeylerdir. Çocuk gibi insanlar kendilerini çok ciddiye alıp, kurallar ile yaşama çabasındayken, çocuk ruhlu insanlar her anın kıymeti bilerek, kendi kararları doğrultusunda yaşamlarını sürdürürler. Çocuk ruhlu insanlara has 12 özelliği sizler için derledik.

1- Hayata gülümserler.

İçinde çocuk ruhu taşıyan insanlar, sınırlara takılmazlar. Bu da onların, hayata karşı gelip sinirlenmek yerine, hayata doyasıya gülmelerine sebep olur.

2- Kendileri ile mutlu olmayı bilirler.

Mutluluğu herhangi bir şeye bağlı yaşamazlar. Mutluluğun kendisi içlerindedir. Bunu keşfetmişlerdir ve kendileri ile ilişkileri oldukça iyidir. Yalnız gittikleri sinema, yaptıkları yürüyüş, içtikleri bir kahve bile onları mutlu etmeye yeter.

3- İstemedikleri şeylere "hayır" diyebilirler.

Kimseyi memnun etmek için "evet" kelimesini kullanmazlar. Sadece gerçekten istedikleri şeylere "evet derler. İstemedikleri her şey onlar için "hayır" dır.

4- Duygularını yaşarlar.

Ayıp olur diye düşünmezler. Kendilerine, gözleri dolarsa ağlama, çok komikse gülme izni verirler.

5- Şevkatlidirler.

İçlerinde bir çocuğun varlığından haberdardırlar ve o çocuğu incitmemek için önce kendilerini yargılamayı bırakırlar. Bu alışkanlık onların çevrelerine karşı da anlayışlı ve şevkatli olmalarını sağlar.

6- Anın tadını çıkarırlar.

Geçmiş pişmanlığı, gelecek kaygısı yaşamazlar. Anın geçtiğini bilirler ve onu en iyi şekilde yaşamaya özen gösterirler.

LARA ÖZGÜ 12 ÖZELLİK

Pixabay @xvr8pong0

7- Doğaya ve sanata büyük ilgi duyarlar.

Doğanın muazzamlığı ve sanatın büyüsü ile duygularını açığa çıkarırlar. Bir çocuk edasında parlak dolunaya hayranlıkla bakar, bir müzik ezgisinin içinde hayallere dalarlar.

8- Büyük hedefler koymaktan korkmazlar.

"Hayal kurmak elde etmenin yarısıdır." sözünden yola çıkarak, istedikleri şeyleri hayallerine konu etmekten korkmazlar. Olup olması onlar için önemli değildir. Önemli olan, o hayalin içinde yaşamanın verdiği keyiftir. Ki sonunda mutlaka istediklerini elde ederler.

9- Çok iyi dinleyicidirler.

Bir insanı, hayvanı, doğayı tüm kalpleri ile dinlerler. Dinlemenin, iyi bir iletişimin ilk kuralı olduğunu bilirler.

10- Kendilerini ve tüm canlıları çok severler.

Aydaki yüzleri ile içlerindeki çocuk paralel bir gelişim gösterir. Dolayısıyla kendilerinden hiç ödün vermez, herhangi bir ortama girerken maske takıp gizlenmezler. Ya oldukları gibi görünürler ya da göründükleri gibi olurlar. Kendi içlerindeki sevgileri dış dünyalarına da yayılır.

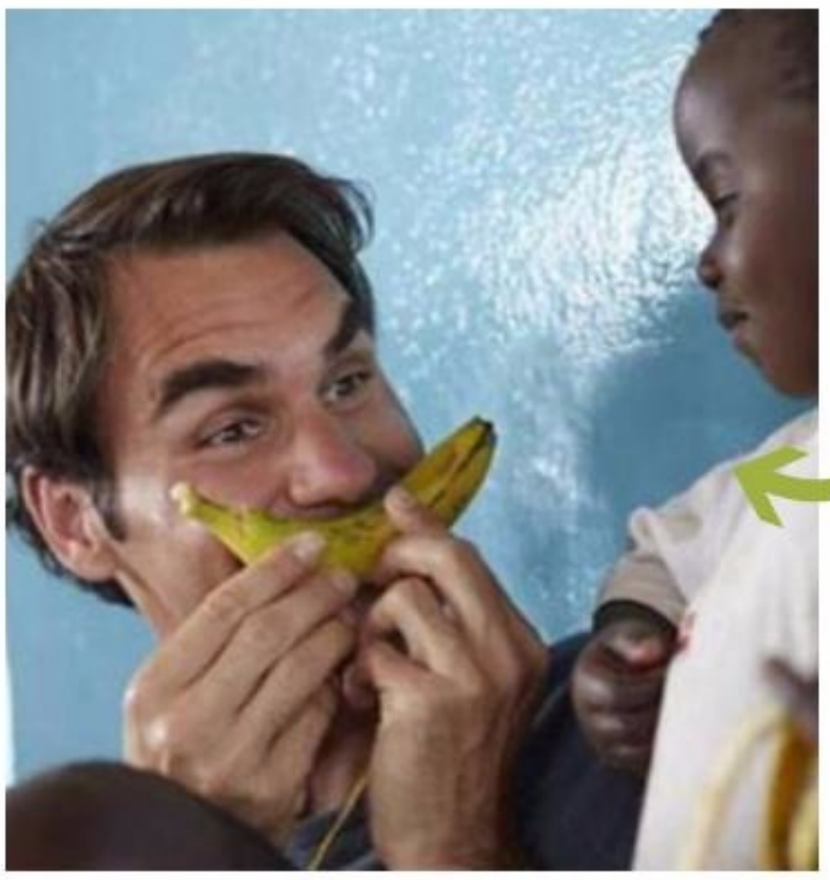
11- Hayatı oyun gibi görür, hangi yaşta olurlarsa olsunlar oyun oynarlar.

Oyun oynamakdan çekinmezler. Sadece bilgisayar başında değil, yemek yerken, sevgilililerine sürpriz yaparken, kitap okurken hep bir oyunun içinde olmaktan mutlu olurlar.

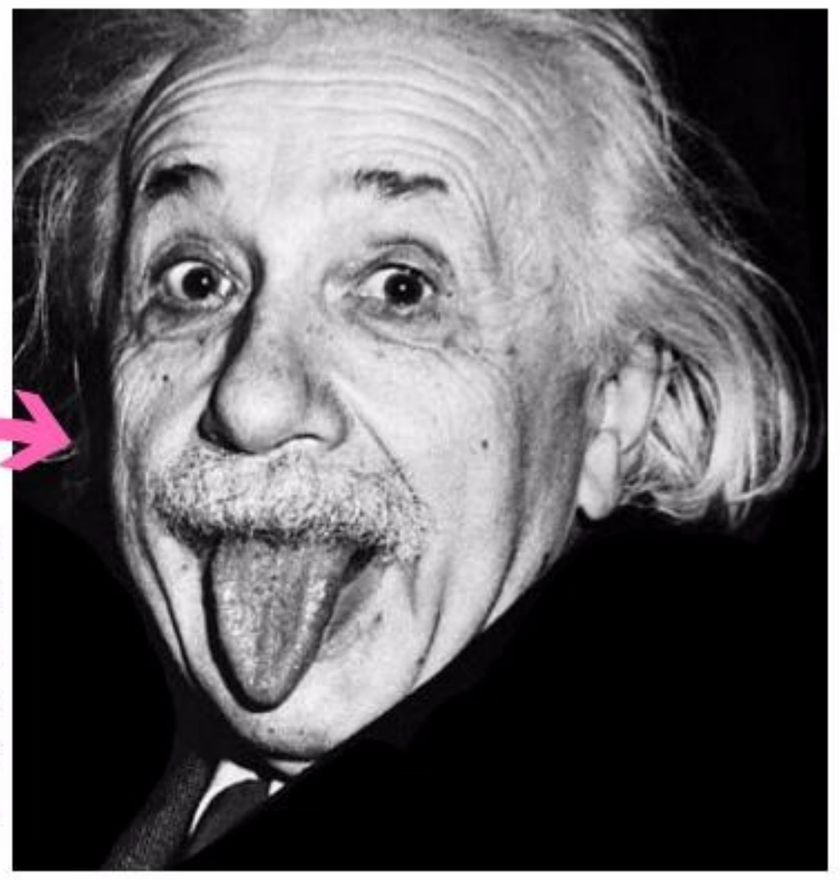
12- Deneme ve yanılma onlar için doğal bir süreçtir.

Denerler. Onlar için başarısızlık bir son değil, sürecin en doğal parçasıdır. Bir çocuğun yürümeyi öğrenirken defalarca düşüp kalkması gibi onlar da istedikleri şey için defalarca tekrar başlarlar ve sonunda istedikleri neyse onu alırlar.

Onlar Çocuk Ruhunu Koruyan Başarılı İnsanlardan Sadece Bazıları



Roger Federer, oynadığı her oyunu kazanmaktan önce eğlenmek için oynuyor. Bu eğlence seyirciye yansıyor. Federer'in bu oyun anlayışı ile bir çok kişiye tenis sporunu sevdirdiği yadsınamaz bir gerçek.



Gerek verdiği bu poz ile gerekse hayatı algılayış şekli ise **Albert Einstein** çocuk ruhunu insanlara yansıtıyor. "Hiç bir özel yeteneğim yok, sadece tutku derecesinde meraklıyım!" sözüyle içinde barındırdığı çocuk ruhunu özetliyor.

Şarkılarında, konser ev kliplerinde giydiği kıyafetlerde, çocuğunu yetiştirirkenki hassasiyetinde ve daha bir çok yerde görüyoruz **Nil Karaibrahimgil**'in çocuk ruhunu. Diğerleri gibi Nil'de de bu ruh hali, tüm hayatındaki başarısına yansıyor ve bize de geçiyor.

Bollywood'un en ünlü oyuncularından biri olan Aamir Khan, oynadığı filmlerde aldığı rollerle çocuk ruhundan anladığını da ona sahip olan bir insan olduğunu da çok güzel gösterenlerden. Her filminde, her seviyeden izleyicinin anlayacağı bir mesaj veriyor olması da bunun en güzel göstergesi.

Bu aralar Galatasaray ve taraftarını ateşleyen **Bafetimbi Gomis** oyunundan çok attığı goller sonrası yaşadığı kendine özgü sevinç ile özellikle çocuk taraftarların sevgilisi oldu. Sevinci oynadığı oyuna yansıtan, Türkiye'nin en iyi kulüplerinden birinde top koşturan Gomis'in başarısı da gözler önünde.

METAFOR KULLANMAK

Yaşadığımız sorunların hemen hemen hepsini sağlıklı iletişim kuramadığımız için yaşıyoruz. Ağzımızdan çıkan bir söz, karşı tarafın algısına göre anlaşılıyor ve işler bizim kontrolümüzden çıkabiliyor. Neticede her insan farklı deneyimler ve donanımlar ile hayatını sürdürüyor. Doğal olarak anlamlar da her insana göre farklılık gösterebiliyor.

Metafor, bir şeyi herkesçe bilinen daha basit bir şeye benzeterek anlatma şekli olarak tanımlanabilir. (TDK'da tanım olarak sadece "mecaz" denilmiş ancak farklı kitaplardan edinilen bilgiler ile bundan daha fazlası olduğunu söyleyebiliriz.)
Metafor ile ilgili "İnsan düşüncesi metaforlar üzerine kuruludur. Yeni ve karmaşık şeyleri önceden bildiklerimizle ilişkilendirerek anlatırız." diyor Jonathan Haidt.

"İnsan düşüncesi metaforlar üzerine kuruludur. Yeni ve karmaşık şeyleri önceden bildiklerimizle ilişkilendirerek anlarız."
Sevdiğiniz Yaşamı Tasarlayın, Ayşe Birsel

Eğer var olan hayatınızı daha iyi, daha yeni, daha başka şekilde kurguluyorsanız, bildiklerimizi bir kenara bırakıp, hayallerimize yönelmeliyiz. Bu aşamada, sezgisel olarak bildiğimiz bir fikri tanımlarken, onu iyi ifade edebilmek için metafor kullanırız.
Şu bir gerçek ki, nerede olduğumuzu ve nereye gitmek istediğimizi ifade edemediğimizde kendi çevremizde döner dururuz. Bir taraftan hareket edemediğimiz diğer taraftan da kimsenin bizi anlamadığı gerekçesiyle şikayet ederiz. Metafor kendimizi ifade şeklimizi geliştirerek, hem kendimizle hem de çevremizle olan ilişkimizde iletişim kalitemizi artırır.
İş değiştirmek istediğinizde, yeni işinizi tarif ederken, "her gün oyun parkına giden bir çocuk gibi işe gitmek istiyorum." metaforunu kullanabilirsiniz. Bu cümleyi kime kurarsanız kurun, işe büyük bir coşku ile gitme isteğinizi anlayacaktır. Eğer gerçeklik algısı içinde kalırsanız, bu tarifi "standart çalışma koşulları" sınırlarına takılı kalarak tarif edemezsiniz.
İçinde bulunduğunuz durum ne kadar karma karışık olsa da doğada, yaşantımızda, şiirlerde, duygularda mutlaka bir karşılığı var. Kendimizi, bulunduğumuz durumu, hislerimizi tanımlamak için tüm bu karşılıklardan, benzetmelerden yararlanabiliriz.
En iyi anlatıcılar, anlattıkları şeyi, karşısındaki kim olursa olsun, bir çocuğa anlatır gibi anlatanlardır. Ve hayat da sizi anlayanlar ile huzurlu ve mutlu şekilde sürer gider. Bu sebeple kendinizi ifade etme biçimi olarak metafor yaratmayı mutlaka kullanın.

KENDİNE İZİN VER

YAŞAM

-malı, -meli cümlelerini ve
gereklilikleri bir kenara bırak.
Nasıl ki çocuğun ya da sevdiğin bir insan mutsuz olduğunda
onu neşelendirmek için bir şeyler yapıyorsan,
bunu kendin için de yap.
Kendini izle ve şartsız sev.
Unutma, her birimiz şımartılmayı
ve hassasiyet dolu bir yaklaşımı
her zaman hakediyoruz....

Oyuna Yetişmek İçin

İçimizdeki Çocuğu Şımartalım

"Yaşın kaç olursa olsun içindeki çocuğu dinle, o sana yaşam verir." Belki de okuduğum en anlamlı cümlelerden biriydi.
Kırklı yaşlarıma gireli henüz birkaç sene oldu. Daha bir sorgulayıcı, daha bir bana değer verir oldum. Yorulduğum, tükendiğim , eğlendiğim zaman da çok oldu belki ama; yıllar geçse de değişmeyen, hiç büyümeyen tek şey içimdeki çocuk. Yeri geliyor gıdıklayıp güldürüyor, yeri geliyor kıpır kıpır yerinde durmuyor. Eşe takılıyor, dostta takılıyor. Şımarıyor. Arada herşeyi boşverip bir tüp çikolata için evdekilerin peşinde koşuyor... İlk cümlemde yazdığım gibi bana yaşam veriyor...
Haydi hep birlikte çılgınlık yapalım, içimizdeki çocuğu şımartalım...
Nasıl mı?
Bazen şiir gibi bazen lezzetten dans eden iki arkadaş gibi, bazen de sıcak yaz günün de sizi kızgın kumlardan serin denizlere götürecek gibi...
Nefis tariflerle...
"İçindeki hiçbir şeyin tadı ben buradayım diye bir diğerini bastırmaya çalışmadan, uyum içinde...
Yedikten sonra damakta bıraktığı lezzet, büyük bir orkestradan vivaldi dinledikten sonra kulakta kalanla aynı..."
İçimizdeki çocuk belki de

Malzemeler

1 adet baget ekmek,
5 parça ince tavuk şinitzel,
10 parça ince kesilmiş tost kaşarı
Üzeri için;
2 yemek kaşığı tereyağı,
3 diş rendelenmiş sarımsak,
1 yemek kaşığı ince doğranmış maydanoz
1 tatlı kaşığı pul biber(isteğe bağlı)
1 yemek kaşığı parmesan peyniri
Sarmak için;
Alüminyum folyo

Çabucak...

Çiğdem Özerk Onay, kızı Derin'in adından ilham alarak açtığı, Derinli Tatlar Bloğunda, damaklara ve gözlere hitap eden, birbirinden farklı lezzetlerin yaratıcısı.

Bir çoğumuzun, yoğunluktan ve yorgunluktan şikayet ederek, rutin ve sıradan bir hale getirdiği yemek yapmayı, "en yorgun ve en stresli anlarımda beni dinlendiren inanılmaz bir tutku"olarak tanımlıyor.

Çiğdem'i, yaptığı yemeklerin hikayelerini de anlattığı paylaşımları ile daha yakından tanımak için takip edebilirsiniz. Çünkü Çiğdem, mutluluklar gibi, lezzetli tariflerin de paylaştıkça artacağını düşünenlerden...

@derinlitatlar

@derinlitatlar

www.derinlitatlar.com

Hazırlanışı

İnce fileto haline kesilmiş tavuk göğüs parçalarını önce yumurtaya sonra galeta ununa batırın ve kızgın yağda pişirin.
Fırınınızı 180 dereceye ayarlayın ve ısıtmaya başlayın.
Baget ekmeği 5 eşit parçaya bölün ve içlerini çıkarın.
2 dilim ince kaşar peynir arasına 1 adet hazırladığınız şinitzelden koyun ve sarın.
Kaşara sarılı şinitzeli içini aldığınız baget parçalarından birinin içine yerleştirin.
Diğer dört parçaya da aynı işlemi uyguladıktan sonra alüminyum folyo üzerine koyun.
Küçük bir sos tenceresinde tereyağını eritin.
Eritmiş olduğunuz tereyağının içerisine sarımsak, maydanoz ve parmesan peynirini de koyun.
Baget ekmeklerin üzerine hazırladığınız bu enfes karışımı fırça yardımıyla sürün.
Folyo ile sıkıca sarıp önceden ısıttığınız fırında 25 dakika pişirin.
Sonra kaşarlarını uzatarak afiyetle yiyin.

Hazırladığınız tereyağlı sos artarsa; hemen bir patatesi kızartmalık şekilde kesin ve bu karışıma batırarak alüminyum folyoya sarılı bagetlerin yanına fırına koyun. Çok iyi bir arkadaş oluyorlar... Tatlarından yenmiyor...

Tereyağlı bu karışıma eğer sizde benim gibi seviyorsanız fesleğen ekleyebilirsiniz.

Neşeli Tartoletler

Malzemeler

1,5 su bardağı yulaf ezmesi,
1 su bardağı ince çekilmiş ceviz,
1 yemek kaşığı susam,
1 paket vanilin,
1 çay kaşığı tarçın,
5 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı
1/4 su bardağı doğal bal
Üzeri için:
Yoğurt, tercih ettiğiniz mevsim meyveleri

Hazırlanışı

Fırınınızı 180 dereceye ayarlayın ve ısıtmaya başlayın.
Malzemelerin tümünü bir karıştırma kabına alın. Silikon spatula yardımı ile ya da stand mikserinizin pedal aparatı ile orta devirde karıştırın.
Birbiriyle bütüleşen, kokusuyla başınızı döndüren karışımı tart kalıplarına paylaştırın. (Yaklaşık 12 adet çıkmaktadır.) Yağlı bir kaşığın tersi ile şekil vermek için bastırın.
Önceden ısttığınız fırında 20 dakika pişirin.
Fırından alıp soğumasını bekledikten sonra servis için tabağa alın.
Servis edeceğiniz zaman granola tartların içerisine yoğurt koyun. Minik minik keseceğiniz mevsim meyveleri ile süsleyerek servis edin.

⚠ Yoğurdu önce koyarsanız, granolalar yumuşayacak ve lezzetini kaybedecektir.

✔ İçerisine koyacağınız yoğurt; tercihinize göre light olabilir.

İlk yıllardakinden Biraz Farklı Bir Serinlik

Malzemeler

Malzemeler
1 su bardağı çilek
3 adet limonun suyu
1/2 su bardağı bal (veya aynı oranda toz şekeri)
1 lt. Su

Hazırlanışı

Çilekleri güzelce yıkayın, blendera koyun ve püre haline gelene kadar karıştırın.
Sırasıyla limon suyu, toz şekeri ve suyun bir bardak kadarını ekleyip 4-5 dakika karıştırın.
Kalan suyu da ekleyin ve biraz daha karıştırın.
Buzdolabında 1-2 saat beklettikten sonra içmeye hazır.

Bal veya toz şeker iyice karışmalı.

Çilekli Limonata

Bir Çocuk Hassasiyetinde

Doğal ve Gerçek

Okurlarımızdan Gülizar İnci hayatını nasıl sadeleştirdiğinden, doğal çözümlerle bir çocuk gibi nasıl tazelendiğinden bahsetti ve yeni doğal yaşamında kullandığını çözümleri bizlerle paylaştı.

Gözümün önünde ki kalabalık beni rahatsız ediyordu. Önce odamdaki fazlalıklardan kurtuldum. Sonra cilt bakım ürünlerinin faydasını görmediğimi düşündüm. Onları da attım. Anladım ki sağlıklı bir cildim olmasını istiyorsam ona insanın dünyaya geldiği ilk zamanlarındaki gibi özen göstermeliydim. Yaptığım araştırmalarla, deneye yanıla bulduğum ve faydasını gördüğüm doğal çözümlerden bazılarını Metanoia Dergi aracılığı ile sizlerle paylaştığım için mutluyum. Umarım sizler de faydalanırsınız.

@guli_nc

Sen de "bana bunlar iyi geldi!" diyor ve uyguladığın yöntemleri paylaşmak istiyorsan info@metanoiadergi.com'a içeriğini gönderebilirsin.

Beslenmeni sebze ağırlıklı olarak değiştir!

Yeşil sebzeler güneş ışığı aldığından hücre yenilenmesini attırıyor.)

Akşam saatlerinde yemek yemeye son ver!

Vücuttaki yaşlı hücre yıkımı akşam oluyor.

Paket ürünlerin tüketimini en aza indir!

Katkı maddesi içeriyorlar.

Her gün bir bardak kefir iç!

Bazen içine probiyotik koyabilirsin. Bağırsak florasını yenileyip yararlı bakterileri arttırıyor.

Spor yap! Haftada en az 2-3 gün!

Terleme ile toksinler atılıyor.

Saçlara bakım!

Saçlarımı zeytinyağlı sabun ile yıkamaya başladım.
Önce sabun saçlarımı mat ve sert yaptı. Bir kaç yıkamadan sonra saçlarım sabuna alıştı ancak matlık geçmedi. Durulama suyuna sirke koyarak ya da hindistan cevizi yağını saçlarıma sürerek bu sorunu çözdüm

Saçarı uzatmak da mümkünmüş!

Ayda bir kere 1 ampul B vitamini-katı hindistan cevizi yağı ile karıştır.
Saçına sür, öylece yat. Saçları sabah yıka.

Hindistan cevizi yağı her yerde!

Her duş sonrası Hindistan cevizi yağını vücuduna sür. Nemini koru. Kuruluğunu önle.

Peki ama yüzümüz?

Haftada iki kere, yüzünü fermente elma sirkesi ile temizle. Ciltteki lekelerin koyulaşmasını önle. Cildin daha canlı ve sıkı olsun.
Sirkeyi 1-1 oranında su ile karıştırıp akşamları yüzüne ve boynuma pamuk yardımıyla sürebilirsin.
Dikkat! Yüzünde kızarıklık olursa su oranını arttır.

Benim akşam kremim kefir.

Her akşam yüzüne kefir sür. Cildim canlansın, parlasın, sağlıklı bir görünüme kavuşsun. Benim yüzümdeki kırışıklıklar derinliğini kaybetti ve göz çevrem daha sıkılaştı.

Havuz yada denize girdiğinde...

Akşam ince bir tülbente sardığın buzla yüzüne ve boynuma masaj yap. Cildim her zamankinden çok daha sağlıklı.

Negatif insanlardan
uzak durun.
Onların her çözüm için
bir problemleri vardır.

KİTAP ÖNERİLERİ

MUTSUZ OLMAK

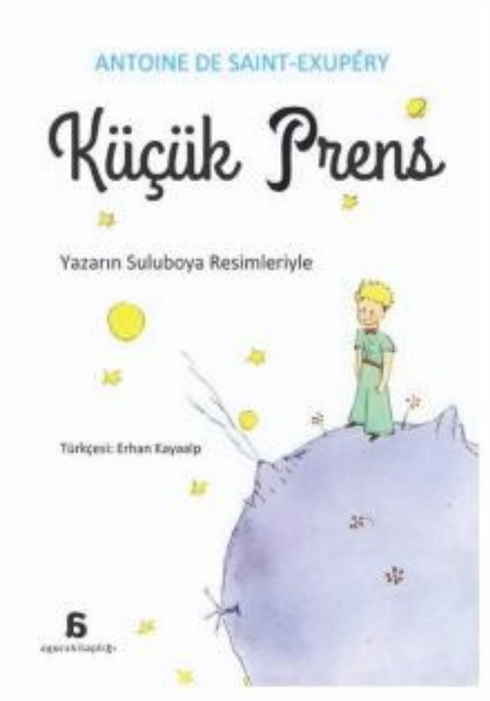
Kendinizi sürekli mutlu olmak zorunda mı hissediyorsunuz? Peki mutluluk peşinden koşup, bulunacak bir şey mi? "Mutluluğun trajedisi, modern mutluluk kavramının insanları sistematik olarak mutsuzluğa sürüklemesidir." diyor yazar **Wilhelm Schmid** ve ekliyor "hayatta bir miktar mutsuz olmaya da ihtiyaç vardır."
Az sayıdaki sayfasna rağmen, okuyucuda "işte bunu duymak istiyordum!" diyeceğiniz bir hafiflik bırakan **MUTSUZ OLMAK** kitabını okumanızı öneririz.

SEVDİĞİNİZ YAŞAMI TASARLAYIN

Ayşe Birsel, bu kitabı, en önemli projelerinin yaşamları olanlara yazdığını söylüyor. Kendisi bir mimar ve herkesin yaşamına farklı bir yönden bakarsa onu istediği gibi tasarlayabileceğini ifade ediyor.
Kitap bir uygulama kitabı ve size hangi yaşta olursanız olun, kitabı karalama hakkı veriyor. Hatta bu hak, kitabı okumak, pardon uygulamak için tek şart.
İçindeki yönlendirmeler ve örnekler ile yaşamınız parçalara ayırıp, istediğiniz gibi tekrar topluyorsunuz.
Evet bir lego misali, hayatınızı yeniden tasarlıyorsunuz.

İÇİMİZDEKİ ÇOCUK

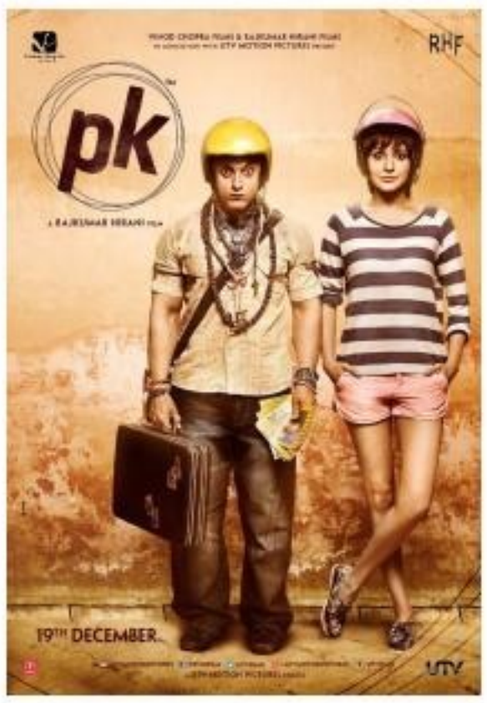
Doğan Cüceloğlu, senelerin getirdiği deneyim, birikim ve gözlemle kaleme aldığı kitabında, içimizdeki çocuğun varlığını farketmeyi, onu anlamayı, anlamazsak nasıl bir kişilik ortaya çıkacağını farklı örnekler ve akıcı bir dil ile kitabından paylaşmış.
Özellikle anne babaların, önce iç çocuklarını farkedip ilişkilerini düzeltmeleri daha sonra dünyaya getirdikleri çocuklarına sağlıklı bir aile ortamı sunmaları için okumaları gereken harika bir kitap. Ancak okumak için anne baba olmayı beklemeyin, çünkü hepimizin içinde, iletişim kurmamızı bekleyen bir iç çocuk var.



KÜÇÜK PRENS

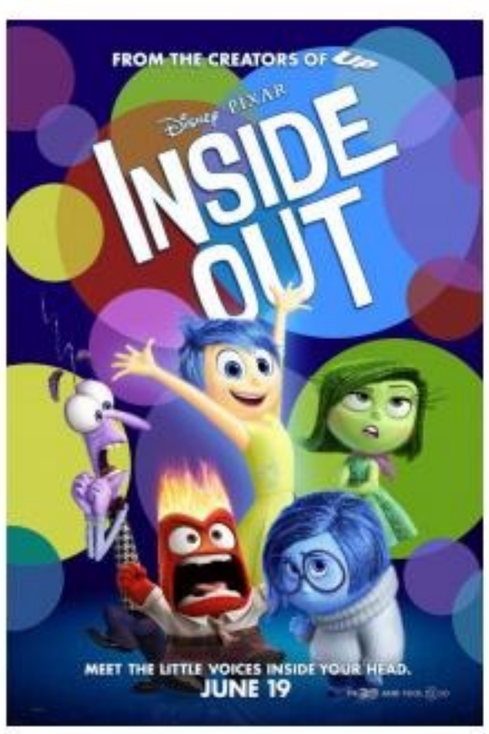
Küçük Prens'i elbette bilmeyen yoktur ancak bu kitap zaman zaman tekrar eie alınıp okunması gereken ve çocuk ruhundan uzaklaşmamak için bize klavuzluk eden bir kitap niteliğinde.
Tekrar bir göz gezdirin ve çocuk gözüyle dünyaya bakmayı hatırlayın diye şiddetle tavsiye ediyoruz.

FİLM ÖNERİLERİ



PK (Peekay)

Bir Aamir Khan filmi olan PK, konuşmadan hislerle nasıl doğru anlaştığımızı, işin içine çıkarcı bir iletişim girince konuşmanın işleri nasıl karıştırdığını adeta yaşatarak izleyiciye anlatıyor.
Filmde bundan fazlası mevcut. Her biri kişisel gelişim dersi niteliğindeki Aamir Khan filmleri üzerine çok fazla konuşmadan izlemeye başlamak en iyisi zira filmler neredeyse 3 saat sürüyor.



INSIDE OUT (Ters Yüz)

Animasyon ancak farkında olarak izlendiğinde beynimizin nasıl çalıştığını da anlatan bir eğitim videosu. Her duygumuzu farklı karakterin canlandırdığı INSIDE OUT (Ters Yüz)'da babasının işi nedeniyle okulundan ve arkadaşlarından ayrılan Riley'in yeni ortamına alışırken yaşadığı zorluklar anlatılıyor. Neşe her şeye olumlu tarafından bakmaya çalışsa da diğer duygular tüm bu değişikliğe farklı bir reaksiyon gösteriyor.
Yukarı Bak, Kayıp Balık Nemo gibi filmlerin yaratıcılarından olan bu film, bu güzel filmlerin referansıyla da izlenmeye değer.

THE KID (İçimdeki Çocuk)

Tiklerimizin bile çocukluk anlarımızdan bize kalan bir miras olduğunu biliyor musunuz? Bilmiyor ya da inanmıyorsanız, film bunu ve fazlasını 104dk da bize çok güzel anlatıyor ve filmin sonunda sizi garip bir gülümseme ile başbaşa bırakıyor.
Bruce Willis'in başrolünde oynadığı bu filmi, içinizdeki çocuğa kulak vermezseniz, hayatınızı nasıl kontrol ettiğini anlamak için mutlaka izleyin.

Senelerdir kendini eleştirip duruyorsun ve
hiçbir şey olmuyor.
Kendini sürekli onaylamayı dene ve
bak bakalım neler oluyor.
Louise Hay

Ekim ayında yepyeni bir tema ile görüşmek üzere...
Metanoia Dergi Ailesi